

## અનુક્રમણિકા

	પ્રવેશક	...	...	...	૭
૧	કૃત્તિવાન	...	...	...	૩
૨	અજ્ઞા	...	...	..	૮
૩	ગીતા	...	...	...	૧૩
૪	મરડો	...	...	...	૨૪
૫	મંમદણી	...	...	...	૩૦
૬	આફરો-નગાંધ વાયુ	...	...	...	૩૪
૭	ચૂંક	...	...	...	૩૫
૮	મોંઘા [ મુદ્દમ ]	...	...	..	૩૭
૯	અન્નપિત્ત	..	...	...	૪૦
૧૦	અગ્નિ	...	...	...	૪૨
૧૧	ગિતી	...	...	...	૪૪
૧૨	કરમ	...	...	...	૪૭
૧૩	અંતર્યામી કમ	...	...	...	૫૨
૧૪	અંતર્યામી પાંડુરોત	...	...	...	૫૪
૧૫	સ્વર-લાગ	...	...	...	૫૬
૧૬	વિષમ સ્વર-મેમેરિયા	...	...	...	૬૫
૧૭	દર્શનસ્વર	...	...	...	૭૪
૧૮	દર્શનસ્વર તાલ	...	...	...	૭૬
૧૯	દર્શનસ્વર તાલની પ્રવચન	...	...	...	૭૮
૨૦	મન્દાચુલ-જા	...	...	...	૮૦
૨૧	વિશેષ-મુમેનિયા	...	...	...	૮૧
૨૨	કુલિયું-મુમેનિયા	...	...	...	૧૦૧
૨૩	કુલિયું-મુમેનિયા તાલ	...	...	...	૧૦૩

૨૪	તાવમાં પાળવાના કેટલાક નિયમો	...	૧૦૪
૨૫	નવરનાં અસાધ્ય લક્ષણો	...	૧૦૯
૨૬	ઝોરી	...	૧૧૧
૨૭	બળાચા-સીનળા-સીળી	...	૧૧૪
૨૮	અછમડા	...	૧૨૦
૨૯	માલપચોરિયાં	...	૧૨૧
૩૦	મરડી-પ્લેગ	...	૧૨૨
૩૧	હડકી ઉધરસ-કુકડિયા ખાંસી	...	૧૨૭
૩૨	દોલેરા	...	૧૩૧
૩૩	સળેખમ	...	૧૩૭
૩૪	માથું દુખવું	...	૧૪૦
૩૫	ઉધરસ-ખાંસી	...	૧૪૪
૩૬	મંધિવા	...	૧૪૮
૩૭	નળલો-ગળિયો વા	...	૧૫૩
૩૮	પથરી	...	૧૫૮
૩૯	ખરોળ	...	૧૬૩
૪૦	હરસ	...	૧૬૬
૪૧	કમળો	...	૧૭૧
૪૨	પાંદુરોગ	...	૧૭૪
૪૩	સુકતાન	...	૧૭૯
૪૪	ક્ષય	...	૧૮૫
૪૫	દમ-શ્વાસ	...	૧૯૯
૪૬	મધુપ્રમેહ	...	૨૦૯
૪૭	અશ્રદ્ધી	...	૨૧૪
૪૮	ચાદી-વિરદોટક	...	૨૧૭
૪૯	પરમિયો	...	૨૨૩
૫૦	ચાંદી	...	૨૨૭
૫૧	પ્રદર	...	૨૨૯

૫૨	આંખના રોગો ...	...	...	૨૩૪
૫૩	દાંતના રોગો ...	...	...	૨૪૩
૫૪	કાનનાં રોગો ...	...	...	૨૪૭
૫૫	અંતઃક્રિયા ...	...	...	૨૫૨
૫૬	વાતો ...	...	...	૨૫૫
૫૭	પત ...	...	...	૨૫૭
૫૮	પાનુવાં ...	...	...	૨૬૦
૫૯	સર્પદંશ ...	...	...	૨૬૩
૬૦	ફેફડાં-વાદ ...	...	...	૨૬૭
૬૧	શ્રીશ્લોના કેટલાક આમાન્ય રોગો	.	.	૨૭૦
	(૧) ભગકંડુ ...	...	.	૨૭૦
	(૨) કેટલા કુખચો	.	.	૨૭૩
	(૩) કાનચ ...	...	.	૨૭૬
	(૪) વગરપદ્મ ...	...	...	૨૭૭
	(૫) અર્ધાંશપના રોગો	.	.	૨૭૮
	(૬) પોનિકંઠ-અર્ધાંશપ બંધ	.	.	૨૭૮
	(૭) દિશ્વિશ્વિયા	..	..	૨૮૩
૬૩	મગ્ગાં શ્રીના રોગો ...	...	...	૨૮૬
૬૪	મગ્ગિની શ્રીના અવાજ ...	...	...	૨૮૫
૬૫	વર્ણપાપાદ [ વખના ]	.	..	૩૦૧
૬૬	સ્ત્રીવાદ ...	...	...	૩૦૨
૬૭	ધ્યુગ્ગિ ..	..	..	૩૧૮
૬૮	શ્લેષ્મ-પ્રકારના	.	.	૩૨૧
૬૯	શ્લેષ્મ-પ્રકારના	..	...	૩૨૫
૭૦	શ્લેષ્મ-પ્રકારના	.	.	૩૩૧
૭૧	શ્લેષ્મ-પ્રકારના	...	.	૩૩૫
૭૨	શ્લેષ્મ-પ્રકારના-૧૩	.	..	૩૩૭
૭૩	શ્લેષ્મ-૧૩	...	...	૩૪૦
૭૪	શ્લેષ્મ ..	...	...	૩૪૩
૭૫	શ્લેષ્મ ..	.	.	૩૪૬

## પ્રવેશક

પૂરમ માનનીય ડૉ. ચંદુભાઈ (ભરૂચ) ના આગ્રહથી 'વિ.મ.' માટે મેં 'ધરગથુ વૈદુ' ઉપર લેખમાળા શરૂ કરી હતી જેમ જેમ રિ.સ. મા લેખો પ્રસિદ્ધ થતા ગયા તેમ તેમ મારી ઉપર અને શ્રી ચંદુભાઈ ઉપર તેની પ્રશંસાના પત્રો આવતા ગયા અને લખવાનો મારો ઉત્સાહ પણ પરિણામે વધતો જાયો. થોડાક દિવસો પ્રસિદ્ધ થયા પછી ઓર્ડિનન્સ રાખ્યો આવ્યો અને 'વિકાસ' મધ્ય પડ્યો આ લેખક પણ નવ મહિના માટે પીસાપુર જેનમાં જઈ આવ્યો. જેલમાં અનારનવાર ઘણા મિત્રો મને આ વિષય ઉપર પૂછપરછ કરતા હતા. બધા રેનેડીઓના આગ્રહથી આ અને આદારના વિષય ઉપર થોડાક વ્યાખ્યાનો મેં જેલમાં આપેલા જેનમાંથી છૂટતી વખતે પણ ઘણા લાભીઓએ 'ધરગથુ વૈદુ' ની લેખમાળાને પૂરી કરી. પુસ્તકાકારે પ્રસિદ્ધ કરવા આગ્રહ કર્યો હતો એટલે જેલમાંથી રૂઝીને આ લેખમાળા લખી નાખી અને લાઈ રજૂહોડલ મીસ્ટ્રીના આગ્રહને વશ થઈ તુરંત જ છાપવા પણ આપી દીધી પરિણામે આ પુસ્તક આજે સમાજ આગળ રજૂ થઈ શક્ય છે.

### ધરગથુ દવાઓ

મુધાગના આગમન સાથે ઘણી સારી વસ્તુઓ આપણે જુલ્યા હીએ પ્રથમ કુટુમ્બમાં કોઈ માદુ પડતુ તો ઘરના ડોશીમાં તેની

દવાઓ કરતાં અને સારું થઈ જતું હતું. નાનાં જગ્યાં માટે તો ડોશીમાની દવાઓ અકસીર જ હતી. ગામમાં આવી એકાદ બે ધરગથ્થુ ઉપચારો જાણનારી ડોશીઓ હોય જ. હવે તે જમાનો રહ્યો નથી. સાધારણ ચૂંક આવતી હોય તો ચલો વૈદને ઘેર અથવા ડોક્ટરને ઘેર. ઘણાંએ નિરુપયોગી વિષયો કન્યાશાળામાં અને ફિમેલ કોલેજોમાં શીખવવામાં આવે છે. દરદીની સારવારનો કે સાદી દવાઓનો ભણતરમાં સમાવેશ થતો નથી એ શોચનીય છે. ગૂજરાતી સાત ચોપડીઓ ભણેલી વહુઓને અંચળ કે સાજીખારનું જ્ઞાન નથી. આ તો ભણેલાંની વાત. ગામડાંમાં તો ભણતરે નથી અને વૈદ ડોક્ટરો પણ નથી. “લેભાગુ વૈદો” પણ આપણા દેશમાં ઘણા ઓછા છે. પરિણામે, સાધારણ દરદીની દવાઓ માટે ગામડાંનાં ઓપુરુષો મોટાં શહેરોમાં જઈ વૈદ ડોક્ટરોની દવા કરાવવા દોડધામ કરી મૂકે છે. એટલે ધરગથ્થુ વૈદાનું સહેજસાજ જ્ઞાન બે હોય તો ઘણી તકલીફમાંથી બચી જવાય એમ મારું માનવું છે. ‘સ્વત્પમપ્યસ્ય ધર્મસ્ય વ્રાયતે મહતો મયાન’ અર્થાત્ આ નજીવા જ્ઞાનથી ભયંકર આફતોમાંથી જીગરી શકાશે.

### આરોગ્ય

ચરકસંહિતા ( ઈ. સ. પૂ. ૩૦૦ ) માં અગ્નિવેશ પુનર્વસુને એક પ્રશ્ન કરે છે કે ‘રોગમાંથી મુક્ત શી રીતે રહેવાય ? અર્થાત્ આરોગી કેમ રહેવાય ?’ આના ઉત્તરમાં પુનર્વસુ મહારાજે એ કુશાગ્રબુદ્ધિ શિષ્યને બે સુંદર શ્લોકો દ્વારા આ વાત સમજાવી છે. આ રહ્યા એ બે શ્લોકો:-

નરો હિતાદારવિહારમેવી સમીક્ષ્યકારી વિપયેષ્વસત્તઃ ।

દાતા સમઃ સત્યપરઃ ક્ષમામાનઃ આત્મોપસેવી સ ભવત્યગેગઃ ॥

મતિર્વચઃ કર્મસુપ્તાનુવન્ધી સત્ત્વ વિષેયં વિશદા ચ બુદ્ધિઃ ।

જ્ઞાને તપઃ તત્પરતા ચ યોગે યસ્યાસ્તિ તં નાહુપતન્તિ રોગાઃ ॥

(ચરક સંહિતાઃ શા. સ્થા. અ. ૨)

અર્થ—

જે માણસનો આહાર તેમ જ વિહાર હિત છે, જોષ વિચારીને જે કામ કરનાર છે, વિષયોમાં જેને આસક્તિ નથી, જે દાતા છે, જિતેન્દ્રિય છે, સત્ય બોલનાર છે, ક્ષમાવાન છે, આપ્તોની સેવા કરનાર છે—એવા માણસને રોગો થતા નથી.

જેનાં મતિ, વચન અને કર્મ સુખાનુગ્રાંથી છે, જેનું મન પોતાના કલામાં છે અથવા વશમાં છે, જેની બુદ્ધિ વિશદ છે, જે જ્ઞાનયુક્ત છે, તપસ્વી છે અને યોગમાં જેની તત્પરતા છે—એવા માણસને રોગો થતા નથી.

(ચરક ગ્રંથિતાઃ શા. સ્થા. અ. ૨)

આ બે શ્લોકોને હું તો આરોગ્યની ચાવીરૂપ જ ગણું છું. હજારો પ્રયોગોમાં જે ન કહી શકાય તે આ બે શ્લોકોમાં કહેવામાં આવ્યું છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ તો હજી હમણું જ થવા લાગ્યો છે, પરંતુ બે હજાર વર્ષો પૂર્વે ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં માનસશાસ્ત્રને સ્થાન હતું એ જોઈ શકાય એવી વાત છે. આરોગ્ય વૈદ્ય ડોક્ટરોની ખાટલીઓમાં નથી રહ્યું, તંદુરસ્તી એ ખહારથી સુંદર દેખાતી શીશીઓમાં નથી ભરેલી. યોગ્ય આહારવિહાર, આપ્તોએ ઉપદેશ સદ્વૃત્ત અનુસાર આવશ્યક અને મન તથા આત્માની શાંતિ માટે તપ, યોગ, મંયમ ઇત્યાદિનું અનુષ્ઠાન—આટલું જ્યાં હોય ત્યાં જ આરોગ્યનો વાસ હોય. આરોગ્ય એ સ્વચ્છ નથી પણ સૂક્ષ્મ છે. એકલા ખાવાંપીવાથી આરોગ્યપ્રાપ્તિ નથી થતી. મનની શાંતિ વિના પૂર્ણ આરોગ્ય શક્ય જ નથી અને સદાચાર (દમ, યમ, નિયમ, યોગ, તપ ઇત્યાદિ) ઉપર જ મનની શાંતિ નિર્ભર છે. જેના જીવનમાં મંયમ નથી, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ નથી, સત્ય નથી, દયા નથી, પરોપકાર નથી, આપ્તોપસેવા નથી તેના જીવનમાં આરોગ્ય ન હોય. મોટા દડા જેવા કુલેલા મસક્મ કે

છાતી પર પથ્થર ફેડાવવા એ આરોગ્ય નથી. બળ અને આરોગ્ય બે જુદી વસ્તુઓ છે. બલવાન બહુ થોડા હોય છે—થોડા ચર્મ શકે છે; આરોગ્ય તો અનેક, ધારે તો, અનુભવી શકે છે. આરોગ્ય એ દુરારાધ્ય દેવતા છે. જમત રહી, સાવધાન રહી એને આરાધવામાં આવે તો તે જલદી આગધી શકાય છે.

આપણા મગજમાં જડતા પ્રત્યેક તરંગની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે. ચિંતા, શોક, ભય, દુર્ષ ઇત્યાદિ પ્રત્યેક ભાવ પોતાની અસરો શરીર પર મૂકતો જ જાય છે. આ દોષધામના જમાનામાં અનેક જાતની જીવલેષુ ઉપાધિઓમાં મનુષ્ય સપડાયેલો છે. આ ઉપાધિઓ એણે પોતે જ ખડી કરી છે. ચરકે સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે ઉપાધિ એ જ દરેક રોગનું—દુઃખનું મૂળ કારણ છે. \* જે સુધારો જાઓ કરવામાં આવ્યો છે તે પોતાના ભારથી જ પીડાવા લાગ્યો છે. ઘણાએ ડાહ્યા મનુષ્યો મંસારને આ ભયંકર ઉપાધિમાંથી કેમ બચાવવો તે માટે રાતદિવસ વિચાર ચલાવી રહ્યા છે પરંતુ ઉન્મત્ત અનેક જગતને એ ડાહ્યાઓનાં વચનોની દરકાર નથી. ખાવું, પીવું, એસઆરામ, ગાડીજંગલા, વાડીવજીરા—આટલામાં જ જીવનની ઇતિકર્તવ્યતા માનનારા આ સુધારાથી દરેકે એતલુ ઘટે છે શરીરના ધા ફેડાય છે પરંતુ મન અને આત્માના ધા જલદી નથી ફેડાતા. લોખંડની જાજીરો મોડી વહેલી છૂટશે, પણ માનસિક ગુલામગીરી અજગ વિધાતક છે. માનસિક ગુલામીથી—વાનર અનુકરણથી—ઇશ્વર આપણને બચાવે

\* ઉપધા દિ પપો હેતુઃ દુઃખદુઃસ્વાગ્રયપ્રદઃ ।

ત્યાગઃ સર્વોપધાના ન સર્વદુઃસ્વન્યપોહકઃ ॥

(અમ્લ. શા. સ્વ. જ. ૧-૨૪)

## પ્રત્યેક રોગનું કારણ પ્રજ્ઞાપરાધ

પ્રજ્ઞાપરાધ એટલે જીવિનો અપરાધ. ઈશ્વરદત્ત જીવિનો આપણે ઉપયોગ કરતા નથી અને પરિણામે ક્રેયને નહિ પણ પ્રેયને આપણે પગદ કરીએ છીએ. જીવિ કહે છે કે અમુક વસ્તુ ખોટી છે છતાંય આપણે તેની દરકાર કર્યા વિના ખોટી વસ્તુ કરવા તૈયાર થઈએ છીએ. હું જાણું છું કે આજે મને પચ્ચું નથી એટલે મારે ન ખાવું જોઈએ, પરંતુ જીભનો સ્વાદ મિષ્ટાન્ન દેખીને મનને ડગાવે છે અને આપણે સ્વાદને આરાધવા બાણા ઉપર બેસી મનભાવતાં મિષ્ટાન્નના ઉડાણીએ છીએ. પછી પચે નહિ એટલે ગભરાઈએ અને પછી દોડીએ વૈદ ડોક્ટરને ઘરે. વૈદ ડોક્ટરોનું ‘ખરું’ કર્તવ્ય, આવે વખતે, એ બાનભૂલેલાને ખરી વાત કહેવાનું છે. અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપવાસ કરવાની ચિકિત્સકીએ દરદીને સલાહ આપવી જોઈએ; તેને બદલે ઉપરાછાપરી દવાઓ આપવામાં આવે છે ! આપણે જાણીએ છીએ કે દરેક વસ્તુનો અતિયોગ કે હીનયોગ ખરાબ છે, મિનયોગ ( moderation ) જ હિતાવદ્ છે. છતાં આપણાં જીવન બારીકાઈથી તપાસવાથી જાણાય છે કે દરેક વસ્તુનો અતિયોગ થાય છે અને એનાં માઠાં પરિણામ આપણે ભોગવીએ છીએ.

ધી, યૃતિ અને સ્મૃતિથી જાણ થઈને મનુષ્યો અશુભ કાર્ય દરે છે અને તેને જ ‘પ્રજ્ઞાપરાધ’ કહેવામાં આવે છે. \*

દરેક રોગનું કારણ પ્રજ્ઞાપરાધ છે એટલું આપણે યાદ રાખીએ તો ઘણી જગતની વિચારમંડલતામાંથી આપણે બચી જઈએ.

## દવાઓની અતિશયતા

આપણા લોકોને દવાઓ ઉપર ખૂબ જ વિશ્વાસ એટલી ગયો

\* ધીરતિસ્મૃતિવિચ્છેદઃ કર્મ વત્કુરનેઽણુમમ્ ।

પ્રજ્ઞાપરાધં તં વિદ્યાન્ સર્વદોષપ્રત્યોપનમ્ ॥ (ચરક)



ઠે દના સિવાય દ-દો મટે જ નહિ એમ આપણે માનતા થઇ  
 ગયા છીએ અભણ અને ભણેના બન્નેની આ જ મનોદશા છે  
 જગ તાવ આવ છે કે ઉપગઉપરી વૈધ-ડોક્ટરોના ઉંમરા ધસીએ  
 ઠીએ રોગ માત્ર શરીરનો દૂષિત પદાર્થ બહાર કાઢના માટે જ  
 છે એ આપણે જાણતા નથી ખરું કહીએ તો રોગ એ તો લાલ  
 સિગ્ન ન છે-દોડતી ટ્રેનને અગ્કાનના નિશાન છે પૂલ ભાગે  
 હોય અને મડસડાટ દોડી જતી ગાડીને જો લાલ સિગ્ન ન  
 અટકાવે તો તેની જે વને થાય તેની જ વલે આપણા શરીરની,  
 જો આ લાલ સિગ્નલ આપણે ન જોઈએ તો થાન તાન આ-ગો-  
 શરીરનું ધન જગડયુ એમ જાણવું મશીનને જેમ આરામ અને  
 માફસૂક્ષ્મની જરૂર પડે છે તેમ આપણા શરીરનું—કાષ્ટ પણ ધન  
 કરતા આપણુ શરીરનું અતિ ગહન છે—પણ સાફસૂદ અને  
 આરામની જરૂર છે રોગ આવે એટલે આપણે સમજવું જોઈએ  
 કે શરીરનું જગડયુ છે તે આગમ અને મફાઈ માગે છે પરંતુ  
 આ સાદી વાત તરફ ધણા દુર્લક્ષ કરે છે અને દવાઓના ગગડા  
 ઢીંચી ઢીંચીને શરીરે અને પૈસેટકે હેગન થાય છે ધણા  
 ગેગો આહારની ભૂલોમાથી થાય છે એટલે જો આહાર પર પૂરતું  
 લક્ષ્ય આપવામા આવે તો ધણા રોગો નાબૂદ થઇ જાય એમ  
 છે શરીર-ક્ષેત્ર-સારુ હશે તો રોગો નહિ થાય શરીર મારું  
 રાખવા માટે અવનવ હવાપાણી અને મારો ખોરાક જ જોઈએ છે  
 ખોગકના માધારણુ યાનથી આપણે ધણા રોગોને અગ્કાવી શકીએ  
 એમ ઠીએ પ્રયત્ન નામનો અગ્રેજ કરિ હે છે કે —

Better to hunt in fields for health unbought  
 ' Than to pay the Doctor for a nauseous draught  
 ' The wise for cure on exercise depend  
 " God never made his work for man to mend "

અર્થ—સુગ ચડે એવી ગંધાતી દવાઓના ઘૂટકાઓ માટે ડોક્ટરોને પૈસા આપવા કગતા તો અમૂલ્ય અને મફત મળના આરોગ્યની પ્રાપ્તિ ખેતરોમા ફરવાની કસરત વડે કરવી એ વિશેષ સારુ છે સમજી માણસો તો રોગના નિનારણુ અર્થે કસરત ઉપર જ આધાર મળે છે ઈશ્વરે શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે તેમા માણસના દોઢડહાપણુની જરોકે ૫ જ ૩૦ પડતી નથી

વિશ્વમશહૂર વિદ્વાન ડોક્ટરો તો પોકારી પોકારીને કહી ગયા છે કે દવાઓ નહૂતકે જ પેટમાં નાખો છતાં ડોક્ટરો વૈદ્યો અને દરદીઓ બધાને જ દનાની લગની લાગી છે દવા સિવાય રોગો મટે જ નહિ એ માન્યતા તદ્દન બૂલબૂલેલી છે કુદરતના નિયમોનુ પાલન કરો, જે કારણથી રોગ થયો હોય તે કારણ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો, જીવનને પવિત્ર બનાવવા પ્રયત્ન કરો એકાદ રેચ લઈ, ઉપવાસ કરી, રૂબરૂબાદિ લઈ શરીરને નીરોગી બનાવી શકાય છે હું માનું છું કે ઘણા રોગોમા દવા કંઈ જ કાર્ય નથી કરતી, કુદરત જ ઘણું ખરું કાર્ય કરે છે ન્યુમેનિયા, ટાઈફોઇડ, ક્ષય ઇત્યાદિ રોગોમા કુદરત જ મહાય કરે છે—દવાઓ નહિ સારવાર સારી હોય અને હવાપાણી, ખોરાક તેમ જ સામાજિક પરિસ્થિતિ સારી હોય તો રોગો થાય જ નહિ અને થાય તો વિના મુશ્કેલીએ મટે

### દેશી દવાઓ

દેશી દવાઓ સારી અને સસ્તી છે, શરીરને નીરોગી રાખે એવી છે દવાઓ તે કે જે રોગને દૂર કરે પણ બીજા રોગને ઉત્પન્ન ન કરે બહુ ઘડતા જિંટ પેસાડે એ જાતની દવાઓ કીક ન ગણાય દેશી દવાઓ આ જાતની છે તાવમા દીપક પાચક દવાઓ આપીને દોષને પકવવો જોઈએ તાવની દેશી દવાઓ (લીબડો, કુગિયાતું, કાચકા, ગળો, ખડસલીઓ, કડુ ઇત્યાદિ) તાવને ઝટ ઉતારતી નથી, પરંતુ તે ધીમે ધીમે પણ બણી સારી રીતે

તાવને કાઢે છે તાવમા ઍસ્પીરીન, ક્વિનાસિટીન, પાયરેમીડોન અને બીજી લબ્ધપ્રતિષ્ઠ દવાઓ જેની દવાઓ દેશીમા નથી દેશી વૈદુ દોષનિવારણમા માને છે, નદિ કે રોગના લક્ષણો દમાવવામા તાવ ગિતર્યા પછી માણુમનુ શરીર હલકુ અને મન પ્રકુલ બનવુ જોઈએ તાનની દવાઓથી તાવ દમાવવાથી તાવ તો થોડા વખત માટે જાય છે, પરંતુ વારવાર જિથવા ખાય છે અને બીજા અનેક ઉપદ્રવો સાથે લાવે છે આ વાતમા મતભેદને અવકાશ છે, પરંતુ મારી એ માન્યતા છે કે શાસ્ત્રીય ઉપચારપદ્ધતિથી શરીરનો રોગ દૂર થાય, ફરીથી બીજા રોગો અથવા એ રોગ જિથવો ન ખાય અને શરીરની ધાતુઓ સમાન થાય શાસ્ત્રીય ઉપચારપદ્ધતિ આવી હોની જોઈએ

દેશી દવાઓ ગમે તેની સારી હોય પરંતુ એ દવાઓ આપણે જ્ઞાતી લાનીએ છીએ એ ધ્યાનની દુર્દશાની વાત કરતા શરૂમ આવે છે ગાંધીની દુકાનો એ આપણી દેશી દવાઓના ધાત્રો ન મગે ત્યા સાફસફ ન મળે ત્યા એક પણ સ્ટોપર બોટલ, ન મળે ત્યા વ્યવસ્થા, એ દુકાનોમા એક પર બીજી એમ મારીના હાડલા ખડકેલા હોય છે—ઢાંકણાનુ ત્યા નામ નથી ધૂળનો ત્યા પાગ નથી ઉદરડા એમા નિરુચ્છ ગદી શકે છે ગાંધી પોતે વનસ્પતિ ઝોળખનાર હોતો નથી બીન, દૂમળા, ગોરાળાઓ પાસે એ દવા મગાવે છે અને એ જગલી લોકો જે દવા લાવી આપે છે તે જ તેઓ સાચી માની વેચે છે આમા યજ્ઞ સ્વાર્થ-પરાયણતા લખી છે! મગો નસોતર તો આપે ગમે તેનુ સડેલુ મૂળિયુ. તાજા મૂળ અને વાસી મૂળની ભેદભેદ ચાતતી હોય છે એક વર્ષ પછી દવાઓ બદલી નાખની જોઈએ તે તેઓ શીખ્યા નથી આ આપણા ગાંધીઓની દુકાનો વૈદ્યો અને દરદીઓના ભાગ્યના સજાઓ ગાંધીઓ જ છે આ સ્થિતિમા કાઈ દેશી દવા લાવે ને વાપરે અને ફાયદો ન જણાય તો તેમા દોષ દેશી દવાઓનો

નહિ, પણ ગાંધીજીનો છે. ગાંધીજી પણ શું કરે ? પ્રજા તાજી સ્વચ્છ દવાઓ મેળવવા પ્રયત્ન કરે તો ગાંધીજી પણ વખત સમજ ફેરફાર કરી લે. પરંતુ આપણી પ્રજાને સારાનરસાની ગમ નથી. બળરૂ આંખળાં, હરડે અને બહેણાં લઈ ત્રિક્ષણ બનાવો અને પછી એક બે મહિના તમે આવી ત્રિક્ષણ લો; કંઈ ફાયદો ન જણાય એટલે તમે કહેવાના જ કે ત્રિક્ષણ નકામી છે, કંઈ અસર નથી કરતી. પરંતુ શિયાળામાં તાજાં મોટાં રસદાર આંખળાં લાવી ધરમાં સૂકવ્યાં હોય અને સારી વજનદાર હરડે મેળવી હોય, અને ત્રિક્ષણ બનાવી 'હોય તો પછી ગુણુ થાય છે કે નહિ તે જુઓ. એટલે અમુક દવા કામ નથી કરતી એમ કહેવા પહેલાં તે દવાઓ તાજી છે, ખરી છે, જાયાશુષ્ક છે એની ખાતરી કરવી જોઈએ. તાજી દવાઓ સારું કામ કરે છે, એમ હું અનુભવથી કહું છું.

આ પુસ્તકમાં લખેલી દવાઓને કસોટીએ મડાવતાં પહેલાં દવાઓ જેમ બને તેમ તાજી અને સ્વચ્છ મેળવવા પ્રયત્ન કરશે તો નિરાશ નહિ થવું પડે.

## વૈધની પરેજી

સમાજમાં 'વૈધની પરેજી' ની બારે બીક જોવામાં આવે છે. વૈધની દવા સાથે ખાવાપીવાની પરેજી હોય જ એમ લોકો માની રહ્યા છે. આ વિષે કંઈક ખુલાસો કરવો અત્રે આવશ્યક ધાર્યો છે. જેમ ઘણી વસ્તુઓમાં સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા જેવું થયું છે તેમ આમાં પણ થયું છે. આહારની મદદથી રોગો મટાડતા એ પ્રાચીન વૈદ્યોની પ્રણાલિકાનો આજે અજળ વિપર્યાસ થઈ ગયો છે. ચરકે સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે ઘણાખરા રોગોનું કારણ 'આમ્ય આહાર' જ છે. (આમ્ય આહાર એટલે અયોગ્ય, દુષ્ટ આહાર.) એટલે દરદી આવે અને અમુક રોગ અમુક કારણોથી થયો છે

જમાનામાં આ જુદાં વૃત્ત ઝાઝી વાર ન ટકવાં જોઈએ. નાડીશાસ્ત્ર  
મેં વાંચ્યું છે અને હું 'વલ્લો સારો નાડીવૈધ' ગણાઉં છું ! નાડી  
જોઈને રોગપરીક્ષા કરવી એ મને તો ઉપદ્રવનીય જણાય છે.  
હા, નાડીના ટકારા ગણી તે ઉપરથી કેટલાક રોગોનું અનુમાન  
થઈ શકે છે ખરું, પરંતુ નાડી જોઈને પરમિયો, મુંઝારો (એન્ગાઈના  
પેક્ટોરીસ), ગાઉટ (વાતરક્ત), કૃમિ ઇત્યાદિ રોગોની પરીક્ષા કરવી  
એ તો કેવળ દંભ છે. નાડી મંદ, તીવ્ર, છાછરી, બરેલી એ  
જાણવાની જરૂર છે અને તેટલે અંશે તેની ઉપયોગિતા છે; પરંતુ  
આજકાલ 'નાડી' ઉપર જેટલો ભાર મુકાય છે તેટલા ભાર માટે  
તે પાત્ર નથી એ બારપૂર્વક કહેવોની જરૂર છે.

વૈદ્યરાજો આ વાંચીને મને લાડશે અને ભાંડશે એ હું સમજું  
છું. ગીતાનો શ્લોક 'ન બુદ્ધિમેદં જનયેદ્ અજ્ઞાનામ્ કર્મસગિનામ્  
અજ્ઞાન મનુષ્યોમાં બુદ્ધિભેદ ન કરવો જોઈએ'—એમ પણ મને  
સંભળાવશે. 'આ છતાં' પણ જો સાચી વાત રજૂ ન કરું તો હું  
દોષી ગણાઉં. નાડીની મહત્તા ઘટે એટલે વૈદ્યની મહત્તા ઘટશે  
એ જીતિ ઉચિત નથી. વૈદ્યમાં વચસ્સ્વ હશે તો જ વૈદ્ય ટકશે.  
અમુક બધથી અમુક વાત ન કરવી એમાં હું માનનારો નથી.  
સત્યને બધ શાનો હોય ? કોઈ નાડીવૈધ જગતને નાડીશાસ્ત્રની  
શાસ્ત્રીયતા પુરવાર કરી આપવા આદ્વાન કરી બલે મારા જેવા  
સંકાશીલોની આંખો ખોલે.

સમાજમાં નાડી વિષે જે જ્ઞાતનું જ્ઞાન પ્રચલિત છે તે ઉપર  
એકાદ પ્રહાર કરવાની જરૂર છે. લોકમતગતિના આ યુગમાં લોક-  
સેવકોએ આવી વાતો લોકો પાસે રજૂ કરવી જોઈએ.

દરેકમાં પ્રમાણુ માગતા આ જમાનામાં 'નાડી' વિષે પણ  
મારી પાસેથી કોઈ પ્રમાણુની આશા રાખે તો નવાઈ નહિ. એટલા  
ખાતર હિંદુસ્તાનના ઉચ્ચ કોટિના પરમવિદ્વાન મહામહોપાધ્યાય

કવિગજ શ્રી ગણનાથ સેન (L M S. ઈન્સ્ટિટ્યુટ ડિગ્રીયુઝ) આ વિષે નીચેના ઉદ્ઘારો કાઢે છે તે જાણના જેવા છે —

“માત્ર નાડી તપાસીને બધા રોગો ઓગળવાની ગૂઠ નાડીવિદ્યા-જેની પ્રાકૃત જનો તથા વેદો પણ ભારે સ્તુતિ કરે છે તેનો પ્રાચીન ઋષિઓએ તથા ચરક, સુશ્રુત, વાગ્બટ અને ચક્રપાણિ જેવા આચાર્યોએ ઉદ્દેશ્ય પણ નથી કર્યો આ સપ્રદાય પાઠગથી ઉદ્ભવ્યો છે, એ નિઃસંશય છે એવા કેટલાક સંક્રમોમાં યજ્ઞેશ્વર અર્ધસિંહિત વેદો ને દાનોદ્રિયો વાપરતા બૂઠી ગયા અથવા એ બાબતમાં બેદરકાર રહ્યા તેઓએ પોતાનું અજ્ઞાન દાકવા માટે આ નાડીવિદ્યાનું ધર્તિંગ ચલાવ્યું હશે છે નિદાનમાં નાડીજ્ઞાન જરૂર સારી મદદ કરી શકે એમ હું માનું છું પણ નાડીમાંથી બધી ખબર પડે એ વહેમ તરફ તિરસ્કાર દર્શાવતા અને જરાય સંકોચ યતો નથી માટે અધેશ્વરજીનું જનસમાજનું અજ્ઞાન બને તેટલું જલદી દૂર કરવું જોઈએ.....નાડીજ્ઞાનથી બહુ કહેવાનો ખોટો ડોળ કદી ન કરવો. હું તો મારા દરદીઓને સ્પષ્ટ કહી દઉં છું કે પહેલા તમે તમારા દરદનો ઇતિહાસ કહો, અને શું યાચ છે તે કહો. પછી હું તમારી નાડ દાઢમાં લઈશ. લોકમાં અપ્રિયતાનું જોખમ ખેડીને પણ હું તો આમ કહું છું ”

(મહીસૂરના એકવીશમાં નિખિલ ભારતવર્ષીય વલ્લ સમેલનના સભાપતિપદેથી આપેલા વ્યાખ્યાનમાંથી )

### નમીબનો વાંક

આપણા લોકો માટે નમીમ એ હાથ લૂછવા માટે સાગે ચાલવો છે કદાચ પણ યયુ કે નમીમ આગળ આગ્યુ જ છે મન્યુ માફુ પડ્યુ કે વાનો ચાને “ભાઈ, ભગવાનની એવી ઈચ્છા હશે, નાહ તો મિયાગ આ મારકે ગો ચુનો કર્યો હશે ? પેલી મહાની છોકરીનું આયુષ્ય હતું તો વાકો વાગી પણ ન થયો અને પેલા દેમાઈનો છો-રો ભલભના ડોક્ટરોથી પણ ન જમ્યો-નમીમમાં જીવનગેરી વખી હશે તો કઈ નહિ યાચ પેલી મારી જયુડી

તો પથરા ખાધને જ બેઠી થઈ છે તમે મને કંચુ હતું કે એની  
 દવા કરાવો, નહિતર મરશે ત્યો, એને હવે જીવો-એને પથરા  
 કેવા સારા માફક આપ્યા છે ? એ તો વૈદ્યગજ ! તમે ભન ન  
 માનો, પણ નસીમ તો ખરુ જ. જેને ઈશ્વર રાખે તેને કાણ  
 આપે ? " નસીમનું આ ભયર જૂત સમાજમાથી આપણે  
 ભગાડુ જ રહ્યું

આપણા પ્રાચીનપ્રિય મનને પ્રાચીન ઉલ્લેખોથી ઠીક થાતિ  
 મને એટલે ચંદ્ર સંહિતામાથી નીચેનો શુરસિખ્યમંત્ર આપુ  
 છું નમીત ઉપર આથી ઠીક પ્રકાશ પડશે —

“કિંતુ સ્વલુ મગવન્ । નિયતકાલપ્રમાણમાયુઃ સર્વ ન વેતિ ।  
 ભગવાતુવાચ ।

અગ્નિવેશ ભૂતાનામાયુ યુક્તિમપેત્વતે ॥

યદિ હિ નિયતકાલપ્રમાણમાયુઃ સર્વ સ્પાત્ તદાયુષ્કામાણા ન  
 મત્રોપધિમણિમગલચલિતપહાર દ્યોમનિવમપ્રાપ્યશ્ચિતોપવાસ સ્વસ્ત્યયન  
 પ્રણિપાત ગમનાશ્ચા ક્રિયા દૃષ્ટ્યશ્ચ પ્રયુજ્યેરન્ । ન ઝઙ્ગાન્તચ્ચન્ડચપગ્ગોગઝોદ્ર  
 ચ્ચતુરગમહિપાદય પથનાદયશ્ચ દુષ્ટા પરિહારા સ્યુ, ન પપાતગિરિવિપમ  
 દુર્ગામ્યુવેગા । તથા ન પ્રમતોન્મતોઙ્ગાન્તચ્ચન્ડચપત્મોહલોભાકુલમતયો  
 નાગ્યો ન પ્રવૃજોડમિ ન ચ વિવિધલિલયાશ્રયા સરિમપોરગાદય । ન  
 સદૃશં ન દેશકાલચર્યા ન નેન્દ્રપ્રવોપ દ્યૈવમાદયો ભાવા નાભાવવરા  
 સ્યુ આયુષ સર્વસ્ય નિયતકાલપ્રમાણવાત્ ॥ ઇત્યાદિ ’

(ચરકસંહિતા વિમાનસ્થાન અ ૩-૩૭-૪૫)

અર્થ—

અગ્નિવેશે પ્રશ્ન પૂછ્યો “ભગવન્ ! આયુષ્યનુ પ્રમાણ ચોક્કસ  
 છે કે નથી ? ” એટલે ભગવાન આત્રેય બોલ્યા ‘ હે અગ્નિવેશ !

મનુષ્યોનું આયુષ્ય યુક્તિની આગા રામે છે      જો  
 આયુષ્યનું પ્રમાણ ચોક્કસ જ હોત તો પગી આયુષ્યની ઝામનાવાળાઓ  
 માટે મત્ર, ઔષધિ, મણિ, મગવ, બનિ, ઉપહાર અગ્નિહોત્ર  
 ચમનિયમ પ્રાયશ્ચિત્ત, ઉપવાસ વ્યસ્ત્યનન પ્રશ્નિષાત, તીર્થગમન,  
 યજ્ઞ વગેરે ક્રિયાઓની જરૂર જ નહોત તો આયુષ્યપ્રમાણ ચોક્કસ જ  
 હોત તો પગી મહોન્મત્ત પરુઓ આપણને મારવા ધમી આવે  
 તો ચે આપણે આપણ રક્ષણ શુ કામ કરીએ? પર્વત ઉપગથી  
 પડતુ મૂર્ખતા કે ભયર પાણીના પ્રવાહોમા આપણે મેધડક ઝપનારત  
 જો આયુષ્ય ચોક્કસ જ હોત તો પછી બનગર્વથી પ્રમત્ત  
 બનેના, મોહ લોભ વગેરેથી આકુન થયેલી શુદ્ધિવાળા દુશ્મનોનો  
 આપણને ભય ન ગ્રેત અગ્નિની જ્વાલાઓથી આપણે બીવાપણુ  
 ન જ ગ્રહેત, અને વિવિધ જાતના મર્પો પણ આપણને શુ જવાના  
 દતા? જો આયુષ્યપ્રમાણ નિયત જ હોત તો પછી માહમની  
 મિત જ ગ્રહેતી નથી દેશકાનચર્યા, ગજતો કોપ વગેરેનો પણ  
 આપણને ભય જ ગ્રહેતો નથી અને મહર્ષિઓએ ગમાપનાધિકારમા  
 જે વિધિ પ્રોગ મમજણુ આપી છે તે પણ બિનજરૂરી જ  
 હોત જો આયુષ્યનું પ્રમાણ ચોક્કસ જ હોત તો જો આયુષ્ય  
 ચોક્કસ જ હોત તો નિરાત આયુષ્યરાગી શત્રુને ખુદ ઇદ્ર પણ  
 ન મારી શકત મોગ અશ્વિનીકુમારે પણ ગેગી મનુષ્યને દવા  
 ન આપત અને આયુષ્યપ્રાપ્તિ માટે સપિઓએ જે અખટ  
 તપશ્ચર્યા આગી છે તે પણ તેઓએ ન જ આ રી હોત-છત્યાદિ”

● આ પછી ‘દેવ’ અને ‘પુરુષકાર’ બન્નેની વ્યાખ્યા આપવામા  
 આવી છે મનુષ્યના આયુષ્યને તેમના પૂર્વજન્મના કર્મ સાથે પણ કંઈક  
 અરો સંબંધ છે એમ કહીને તે આગળ વહે છે અહીં તે સ્ત્રોકો લખાણુ  
 લયને લીધે ઊઠી દેવામા આવ્યા છે અને આખરનો આ ભાગ આપવામા  
 આવ્યો છે ‘યુક્તિની આગા’ એ ‘દેવ’ અને ‘પુરુષકાર’ બન્નેને  
 યોગ્ય રૂપમા સમજવાના અર્થમા



દેવ અથવા પૂર્વદેહના ખર્ચો માધે આયુ' અને સમય છે, એમ ચર્ચા કરે છે તે માન્ય છે, અને આધુનિક છત્રચિંતાની પરિભાષામાં આપણે તે મમજી શરીરને એમ છીએ આપણા શરીરમાં બે જાતના Cells છે એક મારીરિક (Somatic) અને બીજા જર્મ મે'મ ( Germ cells ) શારીરિક ક્રાંતિ નાશવત છે, પણ જર્મ મે'સ અનાદિ છે—તે કદી મરતા નથી બલકે આત્માની જેમ અમર છે આ જર્મ મે'સ પેઢી દર પેઢીમાં સકાન્ત થયા જ દરે છે મણિતની ચોક્કમાધથી આ જર્મ સે'સ દર પેઢીએ ઊતરી આવે છે, દરે- સમયરને માથે લઇને જ આ મે'મ પસાર થાય છે 'બાપ જેના બેગા' ની કહેવત ખોટી નથી પુત્રના પડમાં તેના કેટલાયે પૂર્વજોના જર્મ સે'સ અસ્તિત્વ ધરાવ છે આયુષ્યનુ વયતાઓછાપણુ શુદ્ધિની સક્ષમતા, શરીરનો બાધો વગેરે કેટલીયે વસ્તુઓનો આધાર આ જર્મ સે'સ ઉપર હોય છે સુખજ ઉત્પન્ન કરવાનું પશ્ચ શાસ્ત્ર છે અને એ જાણ્યા પછી આપણને કુદરતના અદ્ભુત કાનુનોનું ઠીક જ્ઞાન થાય છે

હું વેસ્થાવાડે જાઉં, ટાકીતો ચેપ લઇ આવું અને પછી વિરોધાટકની લપકર ઇલાજોથી પીડાઉં એમાં નસીમનો વાક જાને અજ્ઞાન જનો માને, એ તો મારા માઠા કર્મનું જ પરિણામ છે 'એ નસીમમાં હતું માટે જ તમને ઈશ્વરે એવી શુદ્ધિ સુઝાડી'—આની દલીલોની અનૂદ પગપરામાં ઊતરવાનું આ સ્થાન નથી તમે જ તમારી જાતના બાગ્યરિધાતાઓ છો એ વાદ મારો આયુષ્યની દેરી ચોક્કમ કપાળમાં લખાઇને જ આની છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે આયુષ્ય વધારવું અને ઘટાડવું એ આપણા હાથમાં છે—વેદોમાં એવા અનેક મંત્રો છે જે પુરવાર કરે છે કે મૃત્યુને બગાડી શકાય છે રોગો કેમ થાય છે તેનો મતોરજક ઇતિહાસ બે આપણા લોકોને રસિક રીતે કહેવામાં આવે તો નસીમને તેઓ ભૂલી જાય ક્ષયના દરદીનો એક ગગદો મને ત્યાં ધૂ કવાથી

કેટલું નુકસાન કરે છે એ જો લોકો બાણે તો તેઓ જરૂર નસીમને  
જૂલી બાવ રોગો નસીમમા લખ્યું છે માટે થાય છે એ વાન  
ખોગી છે રોગો આપણી ગેરવાની, પહેરવાની, ખાવાની, આચારની,  
ચારિત્રની--દરેક વાત માથે મનઘ ધગવે છે એ યાદ રાખવું જોઈએ

## વિલાયતી દવાઓ

દેશી દવાઓ સારી છે એમ મેં કહ્યું છે એટલે એનો અર્થ  
કાંઈ એવો ન કરે કે વિલાયતી દવાઓ નકામી છે વિનાયતી  
દવાઓને પણ પોતાના ગુણદોષ છે દીકર આયોડીન, ખેરીક  
એસીડ, પ્લાઝ્મોકીન, સાલ્વર્સન, પોટાશ આયોડાઇડ, અપીલુની  
અનેક સરસ બનાવો, ધતુર્વાની રસી, ટાઇફોઇડ ન થાય તેની  
રસી વગેરે અનેક લોકોપકારક દવાઓ તો જગત માટે આશીર્વાદ  
સમાન છે વિનાયતી દવાઓનો હું પ્રશંસક છું એમાથી આપણે  
ઘણું લેના જેવું છે આ જમાનામા એકલી દેશી દવાઓથી બાળ્યે જ  
અવાની શકાય દેશી અને વિનાયતી દવાઓ બન્નેની જગતને  
જરૂર છે દેશી વૈદ્યામા જે કિંમતી તત્ત્વો છે તે અને પાશ્ચાત્ય  
વિજ્ઞાનમા જે મારા તત્ત્વો છે તે બન્નેનો મેળ હિંદુસ્તાન માટે  
લાભદાયક છે શુ વૈદ્ય કે શુ ડોક્ટર-બન્ને જો સમજી દશે તો  
ન્યાયી મારુ લાગશે તે ગ્રહણ કરશે વિજ્ઞાન એ મમરત માનવ  
સમાજની મૂઠી છે, એ કંઈ પૂર્વ કે પશ્ચિમની મૂઠી નથી એડીમન  
એડલો અમેરિકાનો નથી કે બોઝ એકના હિંદના નથી વિજ્ઞાન  
જે વાપરે તેવું છે કૂવાના દેડકા ગ્લે હવે નહિ પાનવે પશ્ચિમના  
વિજ્ઞાને આપણને ઘણું શીખવ્યું છે

‘વિનાયતી દવાઓ તત્કાલ ગુણ કરનારી પણ આખરે  
નુકસાન કરનારી છે’ એવી લોકમાન્યતા છે આમા અર્ધમત્ય  
છે દરેક વિનાયતી દવા કંઈ નુકસાન કરનારી નથી ઉપયોગ  
કરનારો દોષ દવાઓ ઉપર આપણે ન નાખવો જોઈએ તાવ

ઉતારવાની દવાઓ આપનાર ડોક્ટરને તમે લલે દોષિત ગણો, દવાઓ નકામી છે એમ ન કહેવું જોઈએ. દેશી અને વિલાયતીનો ભેદ પારખવો મુશ્કેલ છે. લર્વિંગ, તજ, કપૂર, હિંગ, ધારે, હિંગળોક વગેરે અનેક દવાઓ આપણા દેશમાં પરદેશથી આવે છે. એટલે ખરી રીતે તો તે પરદેશી ગણાય. માટે આપણે શું તે નહિ વાપરીએ ? જોડીમધ પરાપૂર્વધી પરદેશથી જ આવતું જણાય છે. પરંતુ આપણી દષ્ટિએ લર્વિંગ એ દેશી અને લર્વિંગનું તેજ વિલાયતી છે. કપૂર દેશી છે અને રિપરિટ કેંકર પરદેશી છે. જોડીમધ દેશી છે પણ 'ગ્લીસરાઈઝા' પરદેશી છે. અન્નમાનાં અને મંલમેટનાં ફૂલ દેશી છે પણ 'ચાઇમોલ' કે 'મેન્થોલ' પરદેશી છે. એટલે દેશી વિદેશીની અવાસ્તવ ચર્ચામાં આપણે ન ઊતરવું એ જ સારું છે.

દવાઓ—શું દેશી કે શું વિલાયતી—નકામી નથી. જેવો તેનો વાપરનાર તેવો તેનો સારો અથવા માફો ઉપયોગ સાંકડી દષ્ટિ રાખી રખે કાઢને આપણે અન્યાય કરીએ.

### દેશી અને વિલાયતી દવાઓ

પરંતુ વિલાયતી દવાઓ કિંમતી છે. આપણા જેવા ગરીબ દેશ માટે તે ઘણી કિંમતી ગણાય. કિંમતી ઉપરાંત એ દવાઓ મોટે ભાગે દારૂવાળી હોય છે; કારણ કે પ્રવાહી દવાઓ દારૂ સિવાય સારી રહી શકતી જ નથી. આ દારૂવાળી દવાઓ (ટ્રિકથર્સ) આપણા શરીરને માફક નથી આવતી. દારૂને લીધે આ દવાઓ આપણા કાઢને સહેજ ગરમી આપનારી છે એટલે ગરમ પડતી મનાય છે. વળી રાષ્ટ્રીયતાની દષ્ટિએ પણ, હાજના સ્ત્રોતોમાં, તેનો વપરાશ ઓછો થાય એ ઇચ્છ છે.

કોઈ પ્રશ્ન કરશે: આપણા દેશમાં હવે ઘણી દવાઓ જાને છે. હું કહીશ કે આ 'દેશી ઔષધો' બંધી જ રીતે પરદેશી

હોય છે ફક્ત પેટીંગ અહીંનું હોય છે એટલે જ અશે તે દેલી જે એટલે રૂપિયામાથી ૧૦-૧૨ આના તો પરદેશ જ ગય છે

આ ઉપરાંત ઘણાખરા ઔષધો મિવાય આપણા ડોક્ટરો ને દગ્દીઓ ચલાવી શકે એમ છે ડોક્ટરો વનસ્પતિશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતા હોય તો તેમને ઘણો લાભ થાત ઘણી પરદેશથી આવતી દવાઓ તે ન મળાવે પણ આપણી મેડિકલ કોલેજોમાં હજી તે દિવસો દૂર છે

ડોક્ટરોનું જ્ઞાન ઘણી રીતે વૈધો કરતા ચડિયાતું હોય છે, પણ દવાના વિષયમાં તો હજી એમણે ઘણું વિશેષ જાણવાનું છે ઘણા ડોક્ટરો જવખાત, નવસાર, ફટકડી, જેઠીમધ વગેરે સામાન્ય દેશી દવાઓથી અજાત છે આ જ દવાઓની મોઢી બાટલીઆ પરદેશથી તેઓ મળાવે છે ડોક્ટરો ધારે તો વૈધો પાસેથી અનેક મારી દવાઓ વિષે જાણી શકે પણ હજી એમનું દષ્ટિબિંદુ મદવાયુ નથી ક્ષિતિજમાં આયુર્વેદનો સૂર્ય ઊગવાની આઠી એધાણીઓ જણાય છે ખરી

વિલાપતી દવાઓ, ઘણી વખત, આપણા લોકોના બાધાને માફક નથી આવતી એવા માગે અનુભવ છે વળી દારૂમય અર્કો (ટિક્ચર્સ) અને 'આર્ટેનોલ' વાપરવા કરતા જે દવા કુદરતમાં જોવી રીતે જોગે છે તે જ વાપરવી વધુ હિતાવહ છે, એમ વિદ્વાનો માને છે આદુ અને કુદીનાના અર્કો કરતા એમનો તાજે ગમ વાપરવો વધુ હિતાવહ છે 'વિટામિન્સ'ના આજના જમાનામાં તાજી વનસ્પતિની દવાઓનું મહત્ત્વ વધ્યું છે વળી નિષ્ણાત ડોક્ટરો પણ હવે ધીરે ધીરે આ મતના ચના જાય છે મારો અનુભવ તો એ છે કે સાટોડીના તાજા મૂળિયા વાપરનાથી જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો મારોડીના અર્ક કે એક્સ્ટ્રેક્ટથી નથી થતો બગાવે પ્રમિક્ટન ફાર્માસીના લીમડો, કડું, તુલસી, કડો, સમપર્ણ, અશ્વગંધા

વગેરેના ટિંકચર્મ મે વાપરી નેયા છે અને હું છાતી ડોકીને કહ્યું  
 છું કે ટિંકચર્મ કરતા આપણા મૂળિયા સાગ ફાયદો લાખે છે. માટે  
 આ ફેરનના જગાનામા પ્રવાદપતિત થવામાં ગમે આનંદ માનતા  
 જરા કંડાકૂટ તો ધગ આગળ પડે, પરંતુ તમાગ શરીરને માટે  
 તે વધુ લાભદાયી છે. મર 1મા મરતી અને ઉત્તમ ગુણવાળી દેશી  
 દવાઓ અત્યાગના નવા માધનોની પરીક્ષા ઉપર ચડીને વિજયી  
 નીચી છે બગાય ગૂંચ જોડ દ્રોપિચ મેઝીનીન, મુનાઇ અને  
 મદ્રામ વગેરે મરથાઓમા દેશી દવાઓનું પરીક્ષણ થઇ રહ્યું છે  
 અને જે વાત આયુર્વેદનોએ બે-ચાલી હજાર વર્ષ ઉપર કહી હતી  
 તે હજી પણ સાચી ઠરે છે આયુર્વેદની ભરમો પણ વિવાદની  
 ભરમો કરતા અનંદ પ્રજ્ઞને ચડિયાની છે દેશી દવાઓની ખરી  
 ગોધખોળ હજી થઈ જ નથી, નહિ તો જગતને તે ઘણો ફાયદો  
 કરી શકે એમ છે

### વાત, પિત્ત અને કંક [ ત્રિદોષવાદ ]

આયુર્વેદનો પ્રાચીન ત્રિદોષવાદ છે પરંતુ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી  
 ત્રિદોષવાદને આપણે સમજવી શકતા નથી એટલે ડોક્ટરોનો  
 આરોપ છે કે ત્રિદોષવાદ એ ' હજગ ' છે પણ હમણા હમણા  
 કેટલાક દાખતરી વેદિક ગણનાગ બગાલી આયુર્વેદના વૈદ્યગનેએ  
 વાત, પિત્ત અને કંકને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક પરિભાષામા જોડવાના  
 પ્રયાસો કર્યા છે મહામહોપાધ્યાય કરિગજ ગણનાય સેન ( એમ  
 એ, એચ એમ એસ ) કહે છે કે વાત એટલે નાડીવન  
 ( Central and Cerebro-spinal nervous system ),  
 પિત્ત એટલે Metabolism અને thermogenesis—વિનાશક  
 તત્વ, કંક એટલે thermotaxie formation of preser-  
 vative fluid—સેત્તવાદક મરશક તત્વ એ અશુભોષ ગેય

હમણાં જ અચુપાત કરતું થયું છે. માનસશાસ્ત્રના ખૂણાઓમાં હજી તે અચર્ય રહ્યું છે. એથી તો કંઈયે આગળ અતિ ગહન એવા પ્રદેશોમાં વિચરવાની હજી આધુનિક વિજ્ઞાનને ઘણી વાર છે. કેપ્ટન .જી. શ્રીનિવાસમૂર્તિ ( મદ્રાસ સરકારે દેશી વૈદક શાસ્ત્રીય છે કે નહિ એની પરીક્ષા માટે એક વગદાર કમિટિ નીમી હતી તેના મંત્રી, અને હાલ મદ્રાસ સરકાર તરફથી ચાલતી ગવર્નમેંટ આયુર્વેદિક કોલેજના પ્રિન્સિપાલ ) ના વિચારો આ વિશે મનન કરવા યોગ્ય છે. તેમના પોતાના જ શબ્દો આ રહ્યા:—

“.....In fact, the Tri-dhatu physiology of Ayurveda begins just where the Orthodox cellular physiology of Western Medicine ends. Hence it seems to me that we cannot at present equate the Tri-dhatu theory exactly with anything known to modern Western Physiology. But the time may soon come when such a comparision may become possible; the most recent researches in the West are leading the vanguard of our Western Scientists into regions, which appear so ‘Ayurvedic’; already the Biologist is looking beyond his original comparatively simple cell with its protoplasm, nucleus and centrosome, on to the complexity of chromosomes, Iids, Determinants, Biophors and even to ‘Vital’ atoms (or Bio-atoms if you please, so strongly reminiscent of Vata, Pitta and Kapha ‘Corpuscles’.); in the field of Immunity, the exponents of both the ‘cellular’ and

'humoral' doctrines have gone far beyond the original simple conception of the cell, on to complexities on complexities of Haptophores, Amboceptors, Complementophile, Ergophore, Opsonins, Agglutinins, Precipitins, Cytolysins, Alexins, Sensitisation, Anaphylaxis and so on—truly, a bewildering array of Neologisms, where with to describe things and events, which are, for the most part as speculative as the Tri-dhatu theory itself, and also exhibit, like it, a distinct leaning towards 'humoral' conceptions of colloids and Bio-chemistry Similarly in the field of Endocrinology & Psychology, Western Scientists have now begun to talk of body fluids (Humours?) influencing and being influenced by, emotional and mental states reminding us of the Ayurvedists, view of Vata being responsible for enthusiasm, Pitta, for intellection and Kapha for forbearance and so on " \*

૩૧ શ્રીનિવાસમૂર્તિના ઉપરોક્ત વિચારો મનનીય છે એ વિદ્વાને પ્રોત્સાહ ઉપર સુદૃઢ વિચેચન થયું છે જિજ્ઞાસુઓને મદ્રાસ

\* The Report of the Committee on the Indigenous Systems of Medicine, Madras Part I, Appendix page 25

By G Shrinivasa Murti

ગનનંમેટનો ઇન્ડીઅનમ સીસ્ટમ્સ ઓફ મેડિસીનનો ગિયોર્ટ વાચી જવા મારી લનામણ છે

આયુર્વેદની ખરી ખૂમી-ખરી મહત્તા તેના આ ત્રિદોષસદ્મા જ છે ત્રિદોષવાદને મમજનાર વ્યક્તિ કોઈ પણ રોગની સહેલાઈથી દવા કરી શકે છે એ નના રોગોથી ગભરાય નહિ આજકાલ ડોક્ટરો દેશી દવાઓ વાપરવા લાગ્યા છે, વાપરતા થયા છે દેશી દવાઓની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ પરીક્ષા પણ થઈ રહી છે પરંતુ દેશી દવાઓની મહત્તા-ખ્યાતિ ત્રિદોષવાદ મમજનાર વૈદ્ય ઉપર જ નિર્ભર છે એ યાદ રાખવું જોઈએ

આજના કાગળગાટના જમાનામા જાને અનેક નિરુપયોગી બામનો શાસ્ત્રીયતાનો સ્વાગ પહેરી આયુર્વેદને આજ દેતી દેખાતી હોય, આયુર્વેદ હજારો વ્યક્તિઓ વચ્ચે જીવત રહ્યો છે અને હજી પણ તે જીવશે કાગળ કે મમસ્ત જગતને આયુર્વેદ નવીન દષ્ટિ આપનાર છે આયુર્વેદની પ્રાચીનતા માટે નહિ પણ તે ભવિષ્યમા વૈદ્યક જગતની દષ્ટિ બદલનાર છે એટલા ખાતર હું તેને પૂજી છું

ધણાખરા રોગોનું કાગળ આપણી ગદી ટેવો

હું ધણા વર્ષોથી ગામડાંમાં ગુંડા છું અને ગામડાંના લોકોની ગદી ટેવો દેખીને મને ધણીએ વખત આધાત થયો છે શહેરમાં પણ આ ટેવો નથી એમ તો ન જ કહી શકા. અમદાવાદ કે વડોદરાની પોગા લેનારો આપણને ક્રેનાતા શહેરોઓની અસહ્ય ગદકીનો ઠીક ખ્યાલ આવે છે એટલે આપણા ગામડા અને શહેરો બન્ને ગદકીથી ખર્ગદી રહ્યા છે એમ કહેવામા અતિશયોક્તિ નથી થતી રાઉન્ડ ટેબલના કાર્ગમે ઠીક જ કહ્યું છે કે આપણા ગામડા ઉકરડાઓ ઉપર જ બધાયેલા છે

શુરગાવ જિલ્લામા ગામસુધારણા માટે સારો શ્રમ લેનાર મિ \* એને આપણી ગદકી માટે નીચેના ઉદ્ગાર કાઢવા છે —

\* મિ જનનુ “સોઠકીસની સફર” નામનું સુંદર પ્રસ્તુત વાચવા દાને બતાવ્યું છે



“એ ગામલોકો જ્યાં ચાલે છે ત્યાં પેરાળપાયખાને જાય છે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ત્યાં રોગચાળો ફેલાય છે, છાકરાની આખ જગડે, અને સ્ત્રીપુરુષો દુર્બળ થાય છે ધર-આમલો પડેલું કે ગામની પાદર પડેલું પાયખાનું સુકાય છે અને લોકો તેને કચરે છે પવન આવે ત્યારે રોરીમાની અને પાદરમાની ધૂળ, જે પાયખાના પેરાળથી લદાયેલી હોય ॥ તે, ઘડીને આખમા પડે છે આની વધારેમા વધારે માઠી અસર છાકરાની આખ ઉપર થાય છે આ ધૂળ ખોરાકમા જાય છે, પાણીમા ઊડે છે, મિઠાઈવાળાની દુકાનમા રહેલા ખોરાકની સાથે આતપ્રાત થાય છે, અને કંઈક ઉણુપ રહી ગઈ હોય તો તે મળમૂત્ર ઉપર બેઠેલી અશ્વિત માખીઓ મિઠાઈ ઇત્યાદિ ખાવાની ચીજો ઉપર બેસીને તેને ‘પવિત્ર’ બનાવે છે એટલે લોકો હવાપાણી અને ખોરાક વાટ રોનાના જ મળમૂત્ર ખાય છે અને પીને છે પણ મોટા અને નાના માદા રહે તેમા શી નવાઈ ?

એક તરફથી સ્ત્રીઓને આગ્રહમા રાખવાનો લોકો દાવો કરે, તો બીજી તરફથી એ જ સ્ત્રીઓ પોતાની હાજતને સારું ધણી વેળા ગામને પાદર જાય પણ શરગાવ જિલ્લાના માણસો એવા ધાતકી રહે છે કે એ માણસોની બીકે કે બોગી સરમે સ્ત્રીઓ પોતાની હાજતને દબાવે ॥ અને રાત પડ ત્યારે ચોરોની જેમ જ્યાં ત્યાં પોતાની હાજત પૂરી કરી આવે છે આ કુદરતી હાજત દબાવવા જેવું બીજું પાપ નથી અને આમ હાજત દબાવવાથી બાપડી સ્ત્રીઓ અનેક રોગોથી હેરાન થાય છે આમ લોકો પોતાની બેદરકારીથી કે મૂર્ખતાથી એક તરફથી ગદગીને સઘરીને અનેક પ્રકારના રોગ વહોરી લે છે ને બીજી તરફથી જે મળમૂત્રનો સંપર્કગ કરવાથી સુવર્ણમય ખાતર બને તેને જલ્લ કરી લાખો રૂપિયાની ટુકસાની સંઘન કરે ॥

જ્યાં ને ત્યાં જગજગ જવાની, પેશા કરવાની અને ધૂંકવાની આપણી ટેવો જ્યાંસુધી આપણે નહિ સુધારીએ ત્યાંસુધી આપણે

રોગોમાથી નહિ ફરીએ, અવ્યક્તનો મંપૂર્ણ ખ્યાલ જ્યારે આપણને આવશે ત્યારે આટલા રોગો આપણે નહિ જોઈએ ‘કલિયુગ’ ની નિન્દા કરી આવી ગયી વિગતો તરફ આખર્ષિત્યામણા કરવા એ નરી એકાકી જ છે

### પશુપક્ષીના સંસર્ગથી થતા કેટલાક રોગો

પશુપક્ષીઓના સંસર્ગથી થતા રોગો ઘણા છે એ આપણે જાણતા નથી આપણા ક્ષણિયામા ફૂતરાં રખડતા ફરે છે અને મને ત્યાં ઝાડો ફરે છે પરંતુ ફૂતરાના ઝાડમા રોગના જંતુઓ હોય છે, ખામ કરીને મામ ખાનાર ફૂતરાઓમાં આવાં જંતુઓ ખૂબ હોય છે આપણે તો મુખ્યત્વે વનસ્પતિ-આહારીએ છીએ પરંતુ વિલાયતમા ફૂતરાઓને જ્યાં માસ ખાવા મળે છે ત્યાં ‘એ કીનો કોક્સ’ નામનો રોગ થાય છે હુકરનું મામ ખાતા ફૂતરાઓના ઝાડમા આવા જંતુ ખાસ કરી હોય છે આગકાલ જેમ મુસાફરી વધી છે, તેમ આવા અનેક જાતના રોગો પશુ ખૂબ ફેલાયા છે ‘એ કીનો કોક્સ’ એક જાતના કરમ છે અને તે માણુમના શરીરમા જઈ લયકર રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

પોપટને એક જાતનો તાવ આવે છે અને તેનો ચેપ આપણને લાગે છે. અંગ્રેજીમાં આ રોગને psittacosis-સીટીફામીમ-કહે છે. આપણે એને “પોપટીઓ તાવ” કહીશું ગંભીરથાનેમાં જ્યાં પોપટો ગમવામા આવ્યા હોય છે ત્યાં, તેમ જ ઘર આગળ પોપટ પાળવામાં આવે છે ત્યાં, આ રોગ જોવામા આવે છે ટાઇફોઇડ જેવો લયકર તાવ આવે છે મોટે પોપટ પ્રિમાર પડે કે તુરંત જ તેને દૂર કરવો જોઈએ, નહિ તો એ ચેપી પોપટનો ચેપ ધરના માણુસોને લાગશે અને લયકર ધજા બેગવવી પડશે

જૂ દારા ટાઈફસ નામનો લયકર તાવ લાગુ પડે છે માથાની જૂ, શરીરની જૂ, પાપણોમા પડતી જૂ, અને શુભ લાગના વાળમાં પડતી જૂ-આમ ચાર જગ્યાએ જૂ પડે છે. જે

લોકો નાહતા નથી, કપડાં ધોઈને સાફ રાખતા નથી ત્યાં આગળ જૂઓ ખૂબ જોવામાં આવે છે. ધરાની સ્ત્રીપુરુષોનાં ટોળાં જે આપણે અહીં ચરપુ વગેરે વેચવા આવે છે તેમના શરીર ઉપર જૂઓ ખૂબ હોય છે. મારવાડીઓનાં કપડાંમાં પણ ખૂબ જૂ હોય છે. ટાઈફસ નામના ભયંકર રોગનાં જંતુઓ જૂઓમાં રહે છે, એટલા ખાતર નાહવા-ધોવાની કેટલી જરૂર છે તે યાદ રાખવું જોઈએ. ટાઈફસ બહુ ભયંકર તાવ છે

બકરાં ઘેટાંના ટોળામાંથી પણ આપણને રોગ લાગુ પડે છે. 'માહટા શીવર' નામનો તાવ બકરાંઘેટાંના મંસગર્થી લાગુ પડે છે. કહેવાય છે કે પંજાબમાં તે બહુ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. બકરાંઘેટાંનો જ આ રોગ છે અને તે દ્વારા જ મનુષ્યોને લાગુ પડે છે.

ચામડાં અને બિનના વેપારીઓને એક જાતનો ચેપી રોગ 'એન્ગ્રેક્સ' લાગુ પડે છે. આપણા દેશમાં આ રોગ ઓછો છે પરંતુ યુરોપમાં બહુ છે. એશિયા તથા એશિયાઈ રશિયા વગેરે સ્થળે જ્યાં બકરાં ઘેટાં પુષ્કળ હોય છે ત્યાં આ રોગ થાય છે અને બિન અને ચામડાં તથા વાળ દ્વારા આ રોગનાં જંતુઓ પરદેશમાં જાય છે અને આવી રીતે ચેપ ફેલાય છે. ખાટકીઓ, ભરવાડો અને કારીગરોમાં આ રોગ થાય છે. જનવરોના ડોક્ટરોને પણ આ રોગનો વખતે ચેપ લાગી જાય છે. ઘણી વખત બકરાં ઘેટાં ઉંપરથી બહુતી માખો, બગાઈઓ અને જીવડાં દ્વારા આ રોગ ફેલાય છે.

મેગો ક્યાંથી અને શી રીતે આવે છે અને ફેલાય છે તે જણાવવા સારુ અહીં આં રોગોનો આટલો ઉલ્લેખ કરેલો છે.

### ઉપસંહાર

“આહારવિહારની બૂલોને દૂર કર્યા વિના માત્ર દવાપાણી

• મુખ્યત્વે રોગો દૂર કરવાની ઇચ્છા કરવી એ એકમાત્ર પાણીથી

ધોઈ મેના મમોતાથી લૂછરા જેવું છે અને એ મેયને મુધાર્યા વિના દવાથી સાજ થવાની ઇચ્છા કરી એ મેના કપડાને માળો રંગ રંગનાથી સાર થઈ જાય છે એમ માનના જેવું છે ”

( ગાંધીવિચારદોહન, પૃ ૧૧૬ )

સોડા બાય કાર્બોનેલેટ દવા મણીએ તો તે, અને કદીક એરડિયા જેવો જુલાન તથા ઠીનીન અને બાલ ઉપચારોમા આયોડીન એથી વધારે ઔષધો ગળવાની ગ્રામસેવકને જરૂર નથી, એમ કહી શકાય એ ઉપરાંત બર્સિટ ( એનિમા ) નું સાધન એની પામે હોય તો એનું ઔષધાવય પૂરું થયું મમજવું ”

( ગાંધીવિચારદોહન, પૃ ૧૨૦ )

“ ખાનાખીવાનો, વિપયોપરોગનો અને બિવ-ઉત્તરગરા, આળસ, અતિશ્રમ તથા નાટક-એટક ઈત્યાદિ નિવાસ વગેરેને અમયમ એ રોગોને બોલાવનાર મુખ્ય કારણો છે ”

મહાત્માજીના આ વિચારો વિચારણીય છે રોગો કેમ થાય છે અને એને માટે શું કરવું જોઈએ એ બે આપણે જાણતા હોઈએ તો આપણે ધણાને માર્ગદર્શક થઈ પડીએ મારો આ પ્રયામ પણ ધણાને માર્ગદર્શક થશે એની માન્યતા છે

મારા મિત્ર ડૉ. વિંબીલાલ નગસીલાસ મોદી ( એમ બી પ્રી એસ ) એ આ પુસ્તક અથથી ઇતિ મુધી જોઈ જઈ કેટલાક આવશ્યક મુધારાનધારા સૂચવ્યા છે તે માટે તેમનો અનુકરણપૂર્વક આભાર માનું છું

મને આ લેખમાળા લખવા માટે ડૉ. ચકુલાલ મણિવાન દેસાઈએ આજ્ઞા કરી અને તેથી જ આ લખવા હું બામ્પશાગી થયેલ છું તેથી તેઓશ્રીનો પણ અને આભાર માનું છું

હામોદ

આપાનાલ ગ વૈદ્ય •

ધરગથુ વૈદક

## ૧ કબજિયાત

કબજિયાત એ આ જમાનાની સાધારણ ફરિયાદ છે. સોમાંથી સાઠ જુવાન સ્ત્રીપુરુષોને તમે આ ફરિયાદ કરતાં સાંભળશે. એટલી કબજિયાત વ્યાપક છે. કબજિયાત એ રોગ નથી, પણ અનેક ગંભીર રોગોને જન્મ આપનાર ફરિયાદ છે.

### ઉપાયો

કબજિયાત માટે ટ્રાઇ પણ રામબાણુ દવા છેજ નહિ, છતાં નીચેના ઉપાયો ફાયદાકારક થઈ પડશે—

- (૧) કબજિયાત માટે દવા ખાવાની જરૂર પણ નથી કારણકે દૂર કરશે એટલે કબજિયાત આપોઆપ દૂર થશે.
- (૨) ચોખ્ખી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખો. સાંજે ૫ વાગ્યા પછી બહાર જાઓ. ફૂટબોલ, ગેડીદડા, હોકી, ક્રિકેટ કે કુસ્તી—ગમે તે રમો—ખેલો; પણ ૫ વાગ્યાથી તે રાતના ૮ વાગ્યા સુધી જરૂર બહારની હવામાં રહો.
- (૩) રાત્રે સૂતી વખતે તાંબાના સાફ લોટામાં પાણી ભરી રાખો. સવારે પાંચ વાગે વહેલા ઊઠી, મોં સાફ કરીને એ લોટામાંનું પાણી પી જાઓ. પછી સૂવું હોય તો સૂઈ જાઓ. સવારમાં બ્રમોગથી દસ્ત સાફ આવશે.

- (૪) દસ્ત જે સાફ ન આવે તો એક કપ ગરમ પાણીમાં થોડોક ખાવાનો સોડા (આશરે ૧ નાની ચમચી) નાખીને તે ધીમેધીમે પી જાઓ. પછી થોડા દંડ-બહુ જ આરતેથી કરો.
- (૫) દિવમે અમુક અમુક વખતે પાણી પીવાની ટેવ રાખો. પાણી ધીમેધીમે પીવું, એકદમ ગટગટાવી જવું નહિ.
- (૬) ખોરાકમાં પણ પ્રવાહી ખોરાક લો. દૂધ, છાશ, ઘી, ફળફળાદિ કીકડીકે પ્રમાણમાં લેવાની ટેવ રાખો. અને તો રાતનું ખાવાનું બંધ કરી એક શેર ગરમ દૂધ પીને જ સૂઈ જાઓ. દૂધ પણ ધીરે ધીરે જ પીવું. એકદમ ગટગટાવી જવું નહિ.
- (૭) પપૈયાં, મોસંબી, સંતરાં, દ્રાક્ષ-જે શક્તિ હોય તો-ખાવાં સારાં છે. કેરીની 'મોમમમાં' છૂટથી કેરી ખાવી. જે રૂગો થતાં હોય તે ખાવાં.
- (૮) પશ્ચિમોત્તાનામ્બન, મત્સ્યાસન, મયૂરાસન, શીર્ષાસન કે એવાં જ બીજાં આસનો યા હલ્કી કસરતો (એન્ડોમીનલ સાઈક્લિંગ જેવી) કરવી. આસનોથી ધીરેધીરે પણ મક્કમ સુધારો થાય છે. આસનોથી આરોગ્યલાભ થાય છે એ તો જુદી જ વાત છે.
- (૯) હમેશ કઠોળ ન ખાવાં. બેડો બાત સારી રીતે ચડેલો લોદા જેવો ખાવો. દાળનું પાણી પીવું. શાકે ખાવાં. દરેક શાકને પાણીમાં બાફી નાખવાં. બફાયા પછી ઉપરથી તેલ, મીઠું, મરચું યોગ્ય પ્રમાણમાં નાખવાં. પણ નકરડા તેલમાં તળેલાં શાક-હરજિજન ન ખાવાં. આવાં શાકમાંથી પ્રાણ બળી ગએલો હોય છે. બધાં તરતે પણ બળી ગએલાં હોય છે. એટલે આવાં શાક કબજિયાતને વધારે છે, પેટમાં વાયુ કરે છે, ખાટા એસિડર આવે છે. શાક વાદને માટે નહિ, પણ તેમાં રહેલા સારો, લવણો અને કાર્બન માટે જ ખાવાનાં છે, એ યાદ રાખો. આપણે વધુ પ્રમાણમાં શાક અને રૂગ ખાવાની જરૂર છે.

- (૧૦) જે શાક રાંધ્યા સિવાય ખાદ્ય રાકાય એવાં હોય તે કાચાં જ ખાવાં ઠીક છે. કુંગળા, કાબીજ, ટોમેટા, ગાજર, મૂળા, કાકડી વગેરેનાં કચુંબર ખાવાં હિતકર છે. પ્રથમ ધોવાં ને પછી વાપરવાં.
- (૧૧) દિવસે કામ કરતી વખતે ટટાર બેસવાની ટેવ રાખો. ખુધા વળીને બેસવાથી હોજરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણ આવે છે એટલે પાચનક્રિયામાં કબજ પહોંચે છે. ચાલતી વખતે પણ ટટાર છાતી કાઢીને ચાલો.
- (૧૨) ખાટાં લિંબુનો રસ થોડાક ગરમ પાણી સાથે અંદર સહેજ સાકર નાખીને પીવાથી ઠીક ફાયદો થાય છે.
- (૧૩) આ બધા પ્રયોગોના નિયમિત સેવનથી—આચરણથી કબજિયાત ધીરેધીરે નાબૂદ થઈ જશે. ધીરજ નહિ હોય તે કંટાળી જશે અને દવાઓના ધુટકાઓ પીતો થઈ જશે. પરિણામે, કબજિયાત દૂર નહિ થાય, પૈસેટકે ખાલી થશે અને હતાશ થઈ જશે. કબજિયાત દૂર કરવા ઇચ્છનારે ખૂબ જ ખંતપૂર્વક આ પ્રયોગો—સૂચનાઓનો અમલ કરવો જોઈએ. ઉતાવળે આંખા નહિ પાકે.
- (૧૪) સવારમાં ઉપપાન કરવાથી કબજિયાત ટૂંક સમયમાં દૂર થાય છે, એવો મારો પોતાનો અનુભવ છે. ઉપપાન એટલે સવારમાં જાઠીને પાણી પીવું; પણ પાણી નાકવાટે પીવાથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે. નાકનો રસ્તો બહુ અટપટો છે. એ અટપટા રસ્તામાંથી પાણી પસાર થતાં તે યોગ્ય ગરમી-વાળું થઈને જ પેટમાં જાય છે, જ્યારે મોં વડે પીવાથી એ લાલ મળતો નથી. નાકથી પાણી પીવાનો બીજો લાભ એ છે કે, ગળાનો કફ વગેરે બધું એથી સાફ થઈ જાય છે. આ પ્રયોગથી આંખની ગરમી દૂર થાય છે—આંખનું તેજ



વધે છે, ઝાંડો એકદમ સાફ થાય છે. પ્રથમ થોડા પાણીથી શરૂઆત કરવી. ધીરે ધીરે શેર, દોઢશેર, બશેર પાણી સુધી નાકથી પીવું. જેને આંખમાંથી વાંચતી વખતે પાણી સ્વતંત્ર હોય તેને આ પ્રયોગથી ચોક્કમ સારો લાભ થાય છે. કબજિયાત પણ દૂર થાય છે.

- (૧૫) આંત્રલાથી પણ કદાચ ફાવેલો ન જણાતો હોય અને ઝાંડો સાફ ન આવે તો રાત્રે સૂતી વખતે અધોળથી નવટાંક ધી, બેઆનીથી પાવલીભાર સિંધાલૂણ (સિંધવ) નાખી પી જવું. જરૂરથી સવારમાં ઝાંડો સાફ આવશે. આ અનુભવ-સિદ્ધ પ્રયોગ છે.

- (૧૬) પેટમાં ઘુઘુઘાટ રહેતો હોય, પેટ ચડતું હોય તો નીચેની દવા લેવી:—

હરડેની છાલતું ચૂર્ણ વાલ ૨, સાજીખાર અથવા સોડા બાયકાર્બ (ખાવાનો સોડા) વાલ ૨, હિંગાષ્ટક વાલ ૨, ત્રણેની ફાફી ઠંડા પાણી સાથે સવારસાંજ ફાફી જવી. આ ફાફીનું નામ “શિવાક્ષાર પાચન” છે.

હિંગાષ્ટકમાં નીચેની આઠ યીજો આવે છે:— મુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, અજમો, સિંધવ, છરૂ, શાહછરૂ અને હિંગ (હિંગ જિંચામાંની) લેવી. આ આઠ વસ્તુઓ સમાન-ભાગે લેવી. હિંગને સહેજ શેકી લેવી. વૈદ્યો આને હિંગાષ્ટક નામથી ઓળખે છે. અજીર્ણ, અરુચિ, કબજિયાતમાં આ દવાનું સેવન હિતાવહ છે.

- (૧૭) આઠ દિવસને આંતરે એકાદ વખત દિવેલનો જુવાન લઈ લેવો.

- (૧૮) એનીમા-કુલ-ખસ્તીનો ઉપયોગ ચાર-ચાર દિવસને આંતરે કરવો. ખસ્તીના પાણીમાં સહેજ સોડા નાખવો, અને સાબુના શીણથી ચિકાસ લાવવી—આસરે ૨ શેર પાણી ચડાવવું.

- (૧૯) ખાંડવાળા પદાર્થો—મિષ્ટાન્ન—નો માફકસર ઝોછો ઉપયોગ કરવો.
- (૨૦) કબજિયાત એ કેટલીક વાર માનસિક વ્યગ્રતા ઉપર નિર્ભર છે. જેલમાં તદ્દન લૂખો ખોરાક ખાવા મળે છે, પરંતુ ત્યાં ઘણાને કબજિયાત નથી રહેતી. મારો પોતાનો જેલનો અનુભવ આ જ છે. બહાર ગમે તેવો સારો ખોરાક લઈએ છીએ પરંતુ કબજિયાત રહે છે; જેલમાં સૂકા રોટલા ને શાક ખાઈએ છીએ છતાંય પેટ સાફ આવે છે. આનું કારણ નિયમિતતા અને મનના વિચારો છે, 'એમ હું માનું છું. મન'થી વિચાર કરો કે 'આજે મને ઝાડો સાફ આવશે જ' અને ચોક્કસ નિયમસર ઝાડે ફરવા જશો તો જરૂર ઝાડો સાફ આવશે જ.
- (૨૧) ખંત, ધીરજ અને નિયમિતપણે જંગલ જવાની ટેવ રાખોજ—શંકા ન હોય તો પણ. ચોક્કસ દસ્ત ઊતરશે.
- (૨૨) આજકાલ કેટલાક હમેશાં કેસ્કેરા સેમેડા, પેરેડીન લિક્વીડ કે ફુટસોલ્ટ લે છે. પરંતુ પરિણામે આ દવાઓનું બસન પડી જાય છે. આ દવાઓ કરતાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ ધી અને સિંધવનો પ્રયોગ અજમાવવો વધુ હિતાવહ છે.
- (૨૩) આ બધી સૂચનાઓ તરફ કબજિયાતના રોગીએ અવશ્ય ધ્યાન દેવું જોઈએ. માટીનો પાટો પેટ પર બાંધવાથી પણ દસ્ત સાફ આવે છે—આંતરડાં સતેજ થાય છે. વિશેષ હકીકત માટે ગાંધીજીએ લખેલા 'માટીના પ્રયોગો' વાંચવા.

## ૨ અર્જુન

કૃષ્ણજિયાતના સગા ભાઈ જેવા આ વ્યાધિ પણ તેના જેટલો જ વ્યાપક છે અનેનાં કારણો અને લક્ષણો મોટે ભાગે એકબીજાને મળતાં આવે છે કૃષ્ણજિયાતની માફક અર્જુન પણ અનેક લક્ષ્યકર રોગોને જન્મ આપનાર છે.

મોટાં શહેરોમાં, સુધરેલા સમાજમાં, અર્જુનું સામાન્ય જોવામાં આવે છે. ભાતભાતના ભાવતા ભોજનો ઉડાવનાર ગામીનોનો આ દોસ્ત છે અકુરતી જીવન ગાળનારા માણસોની આ રોગ ઠીક ખમર લે છે સાદી જિંદગી ગાળનારા સ્ત્રીપુરુષો ઉપર અર્જુનો કાણુ નહિ જોવા હોય છે

### જઠરાગ્નિ

ધી-તેલમાં તળેલાં પકવાનો અને શકિ, અચાણું અને એવી જ ઉત્તેજક વીજો, વચર જૂખે ખાવા બેસવાની ટેવ, અકરાંતિયા-પણે ખાવાની ટેવ, ગરમાગરમ કડક ચા-કોફી પીવાની આદત— આ બધા અર્જુનના ખરાં કારણો છે. પેટમાં રહેલ દિવ્ય જઠરાગ્નિની લોકાંતે ખબર નથી પેટમાં ગમે તે ન હોમાય પેટ એ પાચખાનું નથી, પણ જઠરાગ્નિનું નિવાસસ્થાન છે. આયુધ્ય, વર્ણુ, બલ, સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ, ઉપચય, પ્રભા, ઝોજસ અને પ્રાણશક્તિ વગેરે જઠરાગ્નિ ઉપર જ નિર્ભર છે. આ અગ્નિ જો શાંત થઈ જાય તો માણસ મરે છે અને જો એને બરાબર સાચવી જાણે તો નિગમય

રહીને સો વર્ષો સુધી જીવે છે. અન્નરૂપી ઇંધનથી આ અગ્નિ પ્રજ્વલિત રહે છે. એટલે ગમે તેવું અન્ન, ગમે તે રીતે પેટમાં નાખનારા માણસો આ અગ્નિને જાણી જોઈને જુઝાવે છે અને યજ્ઞમાં લાંગ કરનારા રાક્ષસોની માફક અંતે દુઃખી થાય છે. જે જિતેન્દ્રિય સ્ત્રીપુરુષો આ અંતરાગ્નિની એકચિત્તે અને પ્રભાદ વિના આરાધના કરે છે—માત્રા અને કાલનો વિચાર કરી જે એમાં સમિધ હોમે છે—તેઓ લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે.

ભગવાન ચરક કહે છે કે:—

હિતાભિઃ જુહુવામિત્યમન્તરાગ્નિ સમાહિતઃ ।  
અનુપાનસમિદ્ધિર્ના માત્રાકાલૌ વિચારયન્ ॥  
આહિતાગ્નેઃ સદા પચ્યાન્યન્તરગ્મૌ જુહોતિ યઃ ।  
દિવસે દિવસે વ્રજ્ય અપતિ ષય દદાતિ ચ ॥  
નરં નિઃશ્રેયસે યુક્તં સાત્મ્યજ્ઞં પાનભોજને ।  
મજન્તે નામયાઃ કેચિદ્ભાવિનોઽપ્યન્તરાદતે ॥ \*

આપણા પ્રાતઃસ્મરણીય મહર્ષિઓના આ અમૂલ્ય ઉપદેશને ન્યાયથી આપણે બૂલ્યા છીએ, ત્યારથી આપણી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અધોગતિ થવા લાગી છે.

આ, સિગારેટ, દારૂ, લાંગ, અફીણ, તંબાકુ, તપખીર અને પાનના ડૂંધા વગેરે ઝેરી અને નિરુપયોગી વસ્તુઓ લઇને માણસ-

\* માત્રા અને કાલનો વિચાર કરીને, જહુ જ રાત ચિત્તે મનુષ્યોએ હિત અન્નપાનરૂપી સમિધ અંતરાગ્નિમાં હોમવાં જોઈએ. જેમ પવિત્ર અગ્નિહોત્રી પ્રાતઃકાલે અને સાયકાલે અગ્નિમાં સમિધ હોમે છે તેમ આ અંતરાગ્નિમાં સાયપ્રાતઃ પચ્ય અન્નપાન જે હોમે છે, હોમેશાં જે સાંત-પ્રણવમંત્રનો જપ જપે છે, યયાશક્તિ દાન કરે છે, પાનભોજનમાં સાત્મ્યને જાણે છે અને કલ્યાણ કાર્યમાં મગ્ધો રહે છે તેવા મનુષ્યોને કરી રોગો થતા નથી.

જાતે હોઝરીને—અંતરાગ્નિને બ્રહ્મ કયો છે. તેનાં પરિણામ માણુસ સારી રીતે ભોગવે છે.

આવાં કારણોથી આંતરડાં નબળાં પડે છે, અને ખોરાક પચતો નથી. ખોરાકના પાચન સિવાય બળ અને ઓર્ગેસ ક્યાંથી હોય ? આ ધાંધલિયા જમાનામાં મનની શાંતિ હવે રહી નથી. આપણી સામાજિક રૂઢિઓ, આપણાં ખોટાં ખર્ચો વગેરેએ મનુષ્યના ચિત્તમાં પરિતાપ ઉત્પન્ન કર્યો છે અને આ પરિતાપે પણ જઠરાગ્નિ ઉપર હવે જય મેળવ્યો છે. પાચનશક્તિ મંદ પડવા માટે ઉપરોક્ત બધાં કારણો જવાબદાર છે.

### લક્ષણો

ભૂખ તથા રચિનો નાશ, છાતીમાં દાહ, ખાટા ઓડકાર, હોઝરીમાં દરદ, કબજિયાત, વાયુ, માથાનો દુખાવો, મંદજ્વર, અનિદ્રા, સ્વપ્નાં, ઉદાસીનતા, છાતીમાં થળકારો, ઊલટી, પેટમાં ગડગડાટ ઇત્યાદિ અર્જુનાં લક્ષણો છે. અમ દીકું ગમતું નથી અને બળભેરીથી ખાય છે તો તે પચતું નથી. કોઈ વખત અતિશય ભૂખ લાગે છે, પણ લાણે બેસતાં કંઈ જ ભાવતું નથી. કોઈ વખત ખૂબ ભૂખ લાગે અને ખાય પણ ખરો, છતાં ટાંગા દીલા લાગે. પરિણામે સતત માનસિક ઉદ્વેગ—જીવનમાં નિરાશા. આ નિરાશા કેટલીક વખતે આપઘાતમાં પરિણમે છે !

### ઉપાયો

કબજિયાતની પેટે આ દરદના પણ કોઈ રામચાલુ ઉપાયો છે જ નહિ. લાંબાસમયક લેખો લખાય એવી દવાઓ બતાવતી પણ નિર્રર્થક છે. સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવામાં થોડું કસરત અને આરોગ્યને વધારનારી કેટલીક સાદી દવાઓ—આ સિવાય ગમે તેવી કિંમતી અને મારી દવાઓ આ વ્યાધિને વશ કરી શકે એમ નથી.

એટલે દવાઓની યાદી આપવા કરતાં આહારવિહારવિષયક કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ જ આપવી ઇષ્ટ છે:—

- (૧) માલમલીદાવાળાં મિષ્ટાન્નોનો ત્યાગ કરવો.
- (૨) નકરડા તેલ-ધીમાં તળેલા પદાર્થોનો સદંતર ત્યાગ કરવો. આ 'વિટામીન'ના યુગમાં હવે નકરડા તેલમાં તળીને શાક ખાવાનો છંદ છોડવો ઘટે છે. શાકલાજીમાં કેટલાંક શરીરને અતિ ઉપયોગી તત્ત્વો રહેલાં હોય છે, જે આ પ્રમાણે તેલમાં તળવાંથી તેનો નાશ થઈ જાય છે. પરિણામે જે શાકપાનથી દસ્ત સાફ આવવો જોઈએ, લોહી સાફ થવું જોઈએ, અને શરીરમાં નવું જોમ આવવું જોઈએ, તેને બદલે આવાં સત્ત્વહીન શાક ખાવાથી કબજિયાત વધે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે, ખટારા વધે છે અને લોહી બગડે છે.
- (૩) દૂધપાક, મલાઇ ન ખાવાં—દૂધમાં જે ઉપયોગી વિટામીન્સ (પ્રજીવનકા) રહેલાં હોય છે તેનો દૂધપાકની ક્રિયામાં નાશ થાય છે. પરિણામે દૂધનો જે ગુણ મળવો જોઈએ તે મળતો નથી અને દૂધપાક પચવામાં ભારે પડે છે.
- (૪) દારૂ, તંબાકુ, અરીણ વગેરે વ્યસનોનો સદંતર ત્યાગ કરવો.
- (૫) નિયમસર જમવા બેસવાની ટેવ પાડવી.
- (૬) ખાધા પછી તુરત લખવા કે વાંચવા ન બેસવું. ધણા અભ્યાસમાં મિત્ત પરોવાએકું રહે એ અજીર્ણના રોગીઓ માટે ઇષ્ટ નથી.
- (૭) અન્ન પચાવવા માટે લોકો ગરમ દવાઓનો આશરો લે છે તે ઠીક નથી. ગરમ દવાઓથી ખોરાક દુર્જમ થાય છે એ માન્યતા ભૂતભરેલી છે જઠર, યકૃત, આંતરડાં વગેરેના રસોતું સાવણુ અનપાચન માટે આવશ્યક છે.
- (૮) વારંવાર રેચ ન લેવો જોઈએ. અજીર્ણના દરદીઓને માધારણુ રીતે પેટ ભારે રહે છે અને તે માટે તેઓ રેચની દવાઓ લીધા રાખે છે. પણ એથી ઊલટું નુકસાન થાય છે.

- (૯) અજીર્ણવાળાએ શાકભાજી (ધીમા તાપે પાણીમાં બાફેલાં) વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાં. અને તો જમી બિંકા પછીથી મંતરાં, લીલી દ્રાક્ષ જેવાં ફળો ખાવાં.
- (૧૦) અજીર્ણવાળાને તેલ, મરચાં, ખટાર વગેરેની પરેશ રાખવાની કંઈ જ જરૂર નથી. ખોરાકમાં જીએ રસ લેવા, પણ માફક-સરના. કોઈ પણ ચીજનો અતિરેક ગમે તેવી સારી ચીજને પણ બગાડે છે.
- (૧૧) એક વર્ષના જૂના ચોખ્ખા, મગનું ઓસામણ, દૂધ, શાક, તાજી હાથ, વગેરે ખોરાક અજીર્ણના 'દરદી માટે સારો છે. ચોખ્ખા ધર આગળ ખાંડેલા હોય તો ઘણું સારું. મિલ્કમાં ખંડાએલા ચોખ્ખામાંથી ઉપરના પડમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વ રહેલું હોય છે તે નાશ પામે છે. આ જનના ચોખ્ખાને ધીમા તાપે ખૂબ પાણીમાં રાંધીને બોજનમાં લેવાથી ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. ધાણા, છૂર, આદુ, વગેરે મસાલો પણ ચોખ્ખ રીતે લઈ શકાય.
- (૧૨) કઠોળ બહુ થોડાં ખાવાં. ઉજગરા ન કરવા.
- (૧૩) લંઘન એ અજીર્ણનો સારામાં સારો ઉપાય છે.
- (૧૪) અંગમાં ભારેપણું લાગતું હોય, ઓડકાર આવતા હોય તો લંઘન કરવું અને તે દરમિયાન ગરમ પાણી પીવું. થોડો ખાવાનો સોડા અંદર નાખવો. પાણી છૂટથી પીવું.
- (૧૫) લંઘન પછીથી અસ્તિ (કુશ) લેવી. વારંવાર રેચ ન લેવા. વારંવારના રેચથી આંતરડાં નરમ પડે છે.
- (૧૬) ખુદશી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખો. જે તણ કલાક ચોખ્ખી હવામાં ફરવાથી આશ્ચર્યજનક ફાયદો જણાશે.
- (૧૭) કેટલીક સાદી દવાઓ.

દરડે, ચંક તથા સિંધાવૂલની ફાફી પાણી સાથે કે ગોળમાં લેવી. ચિત્રકમૂળનું ચૂર્ણ, બખ્ખે આનીભાર સવારસાંજ ગોળમાં અથવા

ઝાડ સાથે ખાનું. દરડેનું ચૂર્ણ, દિંગાદક અને સાજીખાર—સમાનભાગે પાવલીભારની માત્રામાં સવારસાંજ પાણી સાથે ફાકવું. અગ્નિ, મંચળ અને મુંઠની ફાફી પેટના વાયુને મટાડે છે. લસણ, છૂંદ, સિંધવ, મંચળ, દિંગ, સિંધુ, ઝેરકચોલાં—આ દવાઓ અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારી છે. ઝેરકચોલાં બોમ્બમાં શુદ્ધ કરેલાં અને ધીમાં શેકેલાં ન લેવાં. ઝેરકચોલાં બહુજ ઝોછી માત્રામાં (નાનાં બચ્ચાને ૧ રતીભાર, મોટા માણસને અર્ધા વાલભાર) લેવાં.

બે સિંધુની ચાર ફાડ કરવી. એકમાં ડીકામાલી, ખીજમાં મંચળ, ત્રીજામાં મરી અને ચોથીમાં સાકર ભરી તે ચીરીઓને અંગારા ઉપર મૂકી ખદખદ થાય એટલે ઉતારી લઇને એક પછી એક એમ અનુક્રમે ચૂસી જવી. ચૂંક મટશે, ખાવાની રચિ થશે, ખાટા ઝોડકાર શમશે.

### ૩ ઝાડો

જાધુની કમળિયાતને લીધે તેમ જ લાંબા વખતના અશ્વર્થી ઝાડો થઈ આવે છે. ફેટલાક એને 'ઝાડે ફરવું લાગ્યું' કહે છે, ફેટલાક 'લાપધોણું' કહે છે. આંબોઇ, પીચોટી વગેરે શબ્દપ્રયોગો પણ ઝાડાના અર્થમાં જ પ્રચલિત છે. મંદકૃતમાં એને 'અતિસાર' અને અંત્રિજમાં 'ડાયેરિયા' કહે છે.

### લક્ષણો

ઝાડો થઈ આવે છે ત્યારે ઘણી વખત પાતળો રેય જીનરે છે. તારંવાર પાતળા હસ્ત થયા એ આ રોગની મુખ્ય નિશાની છે. ઝાડો હેઠ પાણી જેવો દોષ છે, અથવા તે મલમિશિન પણ દોષ છે. મેગ, અરચિ, જીમ ઉપર મોદદ અથવા પીગી ઝારી, પેટમાં



વાયુ, પેટમાં ગુડગુડાટ, દુર્ગંધ અધોવાયુ અથવા પેટનો આક્રો, ચૂંક, ખાટા ગોડકાર વગેરે આ રોગના મુખ્ય લક્ષણો છે. કેટલીક વખતે જાડો કરતાં ખૂબજ જોર કરવું પડે છે, જાડો પણ ઘણું કરી અપકવ હોય છે. કાઈ વખત તેમાં જળસ પડે છે. ઘણા જાડા થતાથી દરદીના હાયપગ ગળી જાય છે અને વખતે ગોટલા પણ ચડે છે. કાઈ વખત જાડામાં લોહી પણ પડે છે. કાઈ વખત હરસ-મસા-માંથી પણ લોહી પડે છે; મોટે લોહી ક્યાંથી પડે છે તે સમજવું જોઈએ. હરસનું લોહી હશે તો લાલ લોહીનાં ટીપાં યા ધાર હશે; હોજરીમાંથી અથવા આંતરડાના ઉપલા ભાગમાંથી જો લોહી આવતું હશે તો તે મલમિશ્રિત કાળા રંગનું હશે. હોજરીમાં ક્ષત યા આંદા હોય છે તો હોજરીમાંથી લોહી આવે છે. નીચલા આંતરડામાં ક્ષત પડ્યું હોય ને તેમાંથી લોહી આવતું હોય તો મરડાનાં ચિહ્નો જણાય છે લાંબો વખત સુધી જાડો ચાલુ રહે તે ઘણી વખત મંમકણીના રોગથી થાય છે.

અતિસારના જાડામાં અને મરડામાં ઘણો તકાવત છે. મરડામાં જાડો પાતળો પાણી જેવો છૂટથી નહિ થતાં આંકડી આવીને થોડે થોડે અને તે પણ મોટે ભાગે જળસમિશ્રિત હોય છે. મરડાના પ્રકરણમાં આ વિષે વધુ લખ્યું છે.

આયુર્વેદ અતિસારના ઘણા બેદો દર્શાવે છે: વાતાતિસાર, પિતાતિસાર, કફાતિસાર, સાન્નપાનાતિસાર, શોષાતિસાર, આમાતિસાર, રક્તાતિસાર વગેરે.

### કારણો

અજીર્ણનાં અને અતિસારનાં ઘણાંખરાં કારણો સરખાં છે. અતિશય અને અધોઅધ્ય ખોરાક, કાચા ફળ, સડેલા પદાર્થો તેમ જ ભારે અજ ખાવાથી જાડા થઈ આવે છે. ઘણી બીક અથવા મોટી આફતને લીધે પણ જાડા થઈ આવે છે. ખરાજ પાણી અને ખરાજ હવાથી પણ જાડા થાય છે. ઝાડુના ફેરફાર વખતે પણ કેટલાકને

ઝાડા થાય છે. ક્ષયરોગ, ટાઈફોઈડ વગેરે કેટલાક વ્યાધિઓ સાથે પણ અતિસાર થઈ આવે છે. આંતરડામાં પિત્તનો અથવા એસિડનો વધારો થવાથી પણ ઝાડા થઈ આવે છે. નયુની કબજિયાતવાળાને એકાએક ઘણા ઝાડા થઈ આવે છે. કેટલાંક ઝેરી જંતુ અને ઝેરી પદાર્થો (પાગે-સોમલ છત્યાદિ) પેટમાં જવાથી પણ ઝાડા થાય છે. વાતાવરણના ઓછા દબાણને લીધે પર્વત ઉપર રહેનારા માણસોને ઝાડા થઈ આવે છે. અંગ્રેજીમાં આને 'હિલ ડાયરિયા' કહે છે. આંતરડાં અને હોજરી કેટલાંક કારણોને લઈને દીક્રો પડેલાં હોય અને આવી વખતે શરદી લાગે તો પણ એકદમ ઝાડા થઈ આવે છે. પણ આવા ઝાડામાં પેટમાં દુખાવો હોતો નથી, ઝાડો ધોળા પાતળો ઊતરે છે. બગડી ગએલાં અન્ન અને માંસ ખાવાથી પણ ઝાડા થઈ આવે છે.

### ઉપાયો

ઝાડાના મુખ્ય બે વિલાગ પાડી શકાય. (૧) આમાતિસાર અથવા કાચો પચ્યા વિનાનો ઝાડો; અને (૨) પકવાતિસાર અથવા પકેલો ઝાડો. પાણીમાં નાખતાં જે ઝાડો ફૂળી જાય તે ઝાડો કાચો. સમજવો; અને પાણી ઉપર તરે તે ઝાડો પકેલો સમજવો. કાચો ઝાડો થતો હોય તો તેને એકદમ રોકવો નહિ. કાચો ઝાડો રોકવાથી આક્રોશ, સોજા, પાંકુ, ગોળો, પેટના રોગો, તાવ વગેરે થઈ આવે છે. એ અપકવ મલ જે પેટમાં રહે તો તુકસાન કરે; માટે જ દયાળુ કુદરત તેને બહાર કાઢી નાખે છે. બિગાડ હશે તે નીકળી જશે એટલે ઝાડા આપોઆપ મટી જશે. દરદી જે બાળક, વૃદ્ધ કે અશક્ત હોય, વધારે ઝાડા સહન કરી શકે એમ ન હોય, તો કાચો ઝાડો પણ એકદમ રોકવાની જરૂર પડે છે.

ઝાડાનો ઉત્તમ ઉપાય લંધન છે. લોહી ખૂબ વૃદ્ધી પડતું હોય એવા ઝાડામાં લંધન કરવું નહિ. લાંબા વખતે દરદીને તરસ પણી

લાગે છે એટલે તે વખતે દરદીને ધાણા તથા વાળો ઉકાળીને તે પાણી ઠંડું કરીને પીવા આપવું. આવી જ રીતે ખટ્તલિયો અને મોચ, અથવા સૂંઠ અને મોચનું પાણી પણ પીવા અપાય છે. આ પાણીથી તરસ ઓછી લાગશે, અપકવ મળ પાડી જશે અને જાડામાં ફેર પડશે.

ઝાડો કાચો હોય વા પકા હોય પણ તેને એકદમ અટકાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહિ. શરૂઆતમાં હરડેની છાલનું ચૂર્ણ બખ્ખે આનીભાર સવારે અને રાત્રે બે વખત છાશ સાથે પી જવું બેઆનીભાર હરડેનું ચૂર્ણ અને તેટલા જ પ્રમાણમાં ગોળ, ધી, મધ અને તેલ—આ બધું બેચું કરીને આટી જવાથી ગમે તેટલા લાંબા વખતનો અતિસાર પણ સારો થાય છે. દોષ બધો કાઢીને જાડા બંધ કરવા માટે આ હરડે અને ગોળ, ધી, તેલ અને મધનો પ્રયોગ ઘણો જ સારો છે. દરદીઓ ઉપર તે અજમાવી જોવાની મારી વાચકોને ખાસ બલામણુ છે.

વાંતપતિસાર (વાયુનો ઝાડો)—વાયુનો ઝાડો ઝાંખો અને કળાશ પડતો હોય છે. સૂંઠ, વરિમાળી, ધાણા, મોચ તથા હરડે—સમાનભાગે ભેલું; તેમાંથી ૧ તોલો દવા લઈ ૦૫ શેર, પાણીમાં ઉકાળવી. આશરે ૪-૫ તોલા પાણી બાકી રહેથી ઉતારી લઈ, હડો પડે તે ક્વાચ સવારસાંજ ચઢને પી જવો. ટાઇ પણ દવાનો ક્વાચ કરવો હોય ત્યારે દવાના વજનથી ૧૬ ગણું પાણી ભેલું; તેને ધીમેતાપે ઉકાળવું અને ચોથા ભાગનું પાણી બળતા બાકી રહે એટલે ઉતારી લઈ ઠંડું પડે-લૂગડાથી ગાળી લઈ પી જવું. આંખાની ગોટલી, ખીલીનો ગર્લ અને ઇંદ્રજવ—સમાનભાગે લઈ બખ્ખે આનીભાર ચૂર્ણ સવારસાંજ પાણી સાથે શરૂવું.

પિત્તાતિસાર (પિત્તનો ઝાડો)—પિત્તનો ઝાડો પીળા રંગનો થાય છે. ખીલીનો ગર્લ, કડાછલ, મોચ, વાળો અને અતિવિપની કળી—સમાન ભાગે ભેલું; પાવલીભાર ફાકી સવારસાંજ પાણી

સાથે ફાકવી. ક્રિયાતું, મોથ, ઇંદ્રજવ—આ ત્રણની ફાકી બેઆની-ભારના વજનમાં પાણી સાથે પીવી.

**કંદેલિસાર (કંદેનો ઝાડો)**—કંદેનો ઝાડો ધોળો, ચીકણો અને ભારે હોય છે. સારો ઉપાય લંઘન છે. વાવડિંગ, બીલીનો ગર્ભ, કડા-છાલ, ધાણા અને અતિવિધની કળીનું ચૂર્ણ સમાનભાગે મેળવવું અને સવારસાંજ બખ્ખે આનીભારની માત્રામાં જાણ સાથે તે ફાકવું. બચ્ચાંની માત્રા બહુ ઓછી સમજવી. બચ્ચા માટે બા-વાલથી ૧ વાલ દવા બે ત્રણ વખત થઈને આપવી.

**આમાતિસાર (કાચો ઝાડો)**—લંઘન કરવું. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, ચિત્રક મૂળનું ચૂર્ણ (બે આનીભાર) વગેરે લેવું. પ્રથમ દિવેલનો રસ લઈ લેવો—સૂકના કાદામાં અથવા પીપરમીટના પાણીમાં દિવેલ પી જવું.

**રક્તાતિસાર**—ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો સુખડનું ચૂર્ણ બે આનીભાર ચોખાના ધોવણુમાં થોડું મધ અને થોડી સાકર મેળવી તેની સાથે પી જવું આંગાની ગોટલી જાણ સાથે પીવી. કુમળા બીલાનો ગર્ભ ૧ થી ૨ આનીભાર વજનમાં પાણી સાથે પીવો. જાંબુ, આમો તથા પીપળાનાં કુમળાં પાન વાટી તેનો રસ કાઢી તે પાવલીભાર રસમાં મધ પાવલીભાર નાખી પી જવો. દાડમના પાનનો રસ એ જ રીતે પીવો. જયફળનું ચૂર્ણ વાલ ૧ ચોખાના ધોવણુ અને મધ માથે પી જવું મોચરસ વાલ ૨ સવારસાંજ ચોખાના ધોવણુ માથે પીવો.

### સામાન્ય ઉપાયો

(૧) વાવડિંગ, અતિવિધની કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, કુમળા બીલાનો ગર્ભ, બીલીની છાલ, આંગાની ગોટલી, મોથ, દાડમની છાલ, જયફળ—આ બધી દવાઓ એકઠી અથવા બધાંનું મેળું ચૂર્ણ કાંઈ પણ જાતના ઝાડામાં નિર્ભય રીતે આપવાથી.

ઝાડા મટે છે. ઉપરની દવાઓની માત્રા સાધારણ રીતે ૧ આનીથી ૨ આનીભાર જેટલી સવારસાંજ લેવી. બધાંનું સામઠું ચૂર્ણ ૧ આનીથી ૨ આનીભાર પાણી સાથે લઈ શકાય.

કાષ વખતે આ દવાઓથી ઝાડો નથી મટતો; એ વખતે અશીથુનો ઉપયોગ કરવાથી ચમત્કારિક રીતે ગુણ જણાય છે. પણ યાદ રાખવું કે, ઝાડાની શરૂઆતમાં કદી અશીથુ લેવું નહિ. અશીથુનો ઉપયોગ બહુ જ મંભાળપૂર્વક કરવો. ઉપરની કાષ પણ દવા એક સહેજ અશીથુ ઉમેરી ગોળી બનાવીને તે આપી શકાય.

(૨) ભાંગ, જાયફળ, બીલીનો ગર્ભ તથા કડાછાલ અને અશીથુ—દરેક દવાઓ મરખા વજને લઈ, બારીક વસ્ત્રગાળ કરીને તે ચૂર્ણને કાચા મોટા દાડમના ફળમાં ભરવું. દાડમની એક ડગળી કાઢી તેમાં દવા સમાય એવો ખાડો કરવો. દવા એ ખાડામાં ભરવી. પછી પેલી કાઢેલી ડગળી ઉપર મૂકી દઈ લોટ વડે તેનું મુખ બંધ કરી દેવું. પછી તે દાડમ ઉપર એક ગડા ઠપડાનો કટકો લપેટવો. તેની ઉપર અંગુઠા જેવડો જડો ગરમોટીનો થર કરવો. પછી એને સુકાવા દેવો. સુકાઈ ગયેલા ગોળાને ૪-૫ અડાયાં અથવા ૧-૨ છાણાં સળગાવી અંદર મૂકી દેવો. માટી લાલચોળ થાય એટલે ગોળાને અગ્નિમાંથી કાઢી લઈ ઉપરની માટી, વસ્ત્ર વગેરે દૂર કરી બહારેલું દાડમ આપું ને આપું ખરલમાં ઘુટી નાખવું. દાડમ આપું બહાર ગયું હશે એટલે ખરલમાં ભાર દઈને ઘુટવાથી લોહિ સહેલાઈથી થઈ જશે. દાડમનાં બીજ સારી રીતે લસોટી જાય અને લોહિ થઈ જાય એટલે મગ મગ જેટલી ગોળાઓ વાળી લેવી આવી ગોળાઓ ઉમરના પ્રમાણમાં એટલે નાના બાળકને ૧, પંદર-સોળ વર્ષનાં છોકરાને ૨, તથા મોટાં માણસોને ૩-૪-૫ સુધી આખા દિવસમાં બે ત્રણ વખત થઈને પાણી સાથે આપવી. એકઠું અશીથુ પણ રાઈ જેટલું ગળવા આપી શકાય.

(૩) કડાની છાલ (જે તે તાજી હોય તો) અતિસાર, આતગડાની નમળાઈ, આતજવર વગેરે ઉપર અકસીર છે કડાના ઝાડ (ઇદ્રજવ એ કડાના ઝાડના મીજ છે) બરડો, ગિરનાર, ગજપીપળાના કુગરો, પાનાગઢ વગેરે તમામ કુગરોમાં થાય છે તાજી ઝડાજવ (માત્રા નાના માટે ૧ વાલથી ૨ વાન મોટા માટે ૩ આનીથી પાંચલીઆગ) એક અમોઘ ઔષધ છે આરી એની ખાતાતને લીધે લેગ્નિમાં એને 'હોસેરહેના એન્ડિસેન્ટરિકા' એવું નામ આપેલું છે કડાજન, દીપનપચન, કટુપૌષ્ટિક છે વામા વખતના અતિમાગમાં આતગડાના રોગોમાં આ ઘણું જ અમૂલ્ય ઔષધ છે \*

### કેટલાક સાદા ઉપાયો

- (૧) આકોચના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ ૬ ગ્તીલાઈ ચોખાના ઘોલણ સાથે પીવું
- (૨) મોટો અમરકુસો (અરવલો) ઘણેખરે ડેકાળે થાય છે એની લીલી છાન લાનની ફૂટની અને લૂગદી બનાવવી પછી એની ઉપર વડ અથવા પીપળાના પાન લપેગી ઉપર અશુદ્ધ નેટનો માગીનો જાડો થઈ આવે પછી એ માગી સુમાઈ નખ એટલે એને ૩-૪ છાણા સળગાવીને જોળાને મૂકી દેવો માગી લાનચોગ થઈ આવે એટલે અગ્નિમાંથી જોળા કાઢી લઈ માગી પાદ્મ વગેરે દૂર કરીને જાનની લૂગદીને નીચેથી લેરી એને ગમ નીકળતો આ રમતું મેવન (૩ ૧ બારને આશરે) યાચી મારો ફાયદો થયાનો મને અનુભવ છે

\* કડાને મળતું-તેના જેવું જ બીજું દુધલાનું ઝાડ થાય છે આ મીઠા ઈદ્રજવના નામથી જાણખાય છે કડા કરતા આની રાગિા મોટી હોય છે દુધલાના પાન તોડતા દૂધ નીકળે છે ઘણા લોકો દુધલા ને કડાને મૂક જ મણે છે એ ભૂલ છે દુધલાની છાલ કડા જેવી ઉપયોગી નથી સારી કડાછાલ ઢંચે તો જ ઉપરોક્ત ગુણ દેખાશે

- (૩) આંખાનાં કુમળાં પાન અને કાચુ કાકુ, જાનેને વાટીને ચોખાના ધોવણુમાં કાલવીને પી જવું.
- (૪) કુવચના મૂળનો ધસારો ( પાણી સાથે ધમતું ) આશરે જે આતીભારથી પાવલીલાર સાકર માથે પીવે.
- (૫) ચિત્રદમૂળ—ચિત્રાના મૂળનું ચૂર્ણ જેઆતીલાર હાથ સાથે પીવું. એથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. ચિત્રો લીંબો હોય તો મૂળનો ધસારો જે આતીલાર જેટલો હાથ સાથે પી જવો.
- (૬) જાંબુની હાલ દૂધમાં ધસીને ( ધમારો અર્ધો તોલો ) સાકર નાખીને પીવી.
- (૭) દીંબરવાની હાવનો રસ ( પ્રયોગ ૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ રસ કાઢવો ) મધ સાથે પીવો.
- (૮) આખરનાં ફલ ( પિત્તપાપ્પાના નામથી ઝોળખાય છે અને બજારમાં વેચાનાં પણુ મળે છે ) નો કચાચ તોલો ૦૫ પીવે. પ્રથમ બગાડ હમે તે નીકળી જશે.
- (૯) કાળીપાઠનું મૂળ પાણીમાં ધસીને ( ધસારો શુમારે તો. ૦૫ ચૂર્ણ હોય તો તા. ૧ ) દહીં સાથે પી જવો. કાળીપાઠ ઉત્તમ દવા છે. કટુપૌષ્ટિક છે. દીપનપાચન છે.
- (૧૦) ખેરડીના મૂળનો ધસારો મધ સાથે ( ધમારો પાવલીધી અર્ધા ભારને આશરે ) પીવો.
- (૧૧) બાવળની લીલી હાલ ચાવી જવી. બાવળનાં કુમળાં પાન ચાવી જવાં.
- (૧૨) બહેડાકળને અંગારા પર મૂકીને કાલસો કરી નાખવો. પછી ઝોને વાટી નાખી દહીં ગાથે પી જવું.
- (૧૩) જે માણસને ત્રાડ ચતા હોય અને ખૂજ જ વેદના ચતી હોય, દવા ખાઈખાઈને કંટાળી ગયો હોય અથવા દવા દેખીને જીલટી ચતી હોય તેવા દરદીને છતો સુવાડવો. કુંડીની

આસપાસ ઘઉંનો લોટ પલાળીને તેની પાર બનાવવી. પછી એ ખાડામાં જેટલો સમાય તેટલો આદુનો રસ ભરવો અને પા અર્ધા કલાક સુધી તે પ્રમાણે રસ રાખી મૂકવો. બહુ સરસ ફાયદો જણાશે.

(૧૪) કાયફળનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર મધ સાથે ચાટી જતું. એથી અતિસાર મટે છે.

(૧૫) ઝાડા પહેલાં અથવા પછીથી જેને ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તેવાઓએ વડ, પીપળો અને મુલ્લરની-ઉમરડાની નાનીનાની ટીશીઓ ૦૧ તોલાથી ૧ તોલા જેટલી લાવી પાણીમાં વાટીને સાકર નાખીને પી જવી.

### આંબોઘ

ઝાડા બહુ થઈ જાય છે એટલે ઘણાખરા લોકો એમ માને છે કે નાલિ આગળની કોઈ શાંક ખસી જવાથી ઝાડા થાય છે. આંબોઘ ખસી છે એમ ધારીને લોકો પેટ ચોળાવે છે; અને કેટલીક વખત આ પ્રમાણે સીધું ચોળાવવાથી ઝાડો મટી જાય છે. પણ કેટલીક વખત આ પ્રમાણે ભાર દઈને જીંધું ચોળાવવાથી વિશેષ ખરાબી પણ થાય છે. આંબોઘ જેવા કોઈ વ્યાધિનું નામનિશાન આયુર્વેદના અથવા પશ્ચિમના પ્રયોગમાં નથી.

### બાળકોના ઝાડા

બાળક ધાવતું હોય ને તેને હંમેશા ઝાડા થાય તો સમજવું કે તેની માતાના ધાવણમાં કંઈ દોષ છે અથવા તેને વિશેષ ધવાવવામાં આવે છે. બાળકને દાંત ફૂટતી વખતે પણ ઝાડા થાય છે. અપચાથી, અગોચ્ર ખોરાકથી તેમ જ ઓળી, અજીર્ણ વગેરે કૂટી નીકળનારાં દરદોથી બાળકને ઝાડા થઈ આવે છે. શરદી લાગવાથી પણ બાળકને ઝાડા થઈ આવે છે,



કરમને લીધે પણ બાળકને ઝાડા થાય છે. માટે જે કારણ હોય તે દૂર કરવું. બાળકને મોટે ભાગે ઉનાળામાં ઝાડા થઈ આવે છે. ખરાબ દૂધ પીનાર બાળકો ઝાડાનો ભોગ બને છે. બાળકને દૂધ ઉકાળીને જ આપવું. જે બચ્ચાને ઝાડા થતો હોય તેને દૂધમાં ચૂનાનું નીનરું પાણી ૧ ચમચો નાખીને પાવું. કાંઈ રોગી ગાય મા બેસવું દૂધ ન આવતું હોય તેની કાળજી રાખવી. દૂધ જેટલું સારું છે તેટલું જ તે ખરાબ પણ છે. બચ્ચાં માટે ગાયનું દૂધ અમૂલ સમાન છે; પણ જો તે ખરાબ હોય, ગંદું હોય, જંતુવાળું હોય તો તે બાળકના પ્રાણ લેનાર બને છે. દૂધમાં જંતુ ઘુસે પડે છે; માટે દૂધ ચોખ્ખું મેળવવું.

### ઉપાયો

કાકડારિંગી, લીંડીપીપર, નાગરબોય અને અતિવિપની કળી—આ ચાર દવાઓ સમાનભાગે લેવી અને એનું વઘગાળ ચૂર્ણ બનાવીને શીશીમાં ભરી રાખવું. વૈદ્ય લોકો આનું નામ “બાલચાતુર્ભદ્ર” આપે છે. બચ્ચાંનાં ઘણાંખરાં દરદોમાં આ દવા અતિ ઉપયોગી છે બચ્ચાંના ઝાડા, તાવ, કફ, સસણી વગેરેમાં આ ચૂર્ણ મુંદર કામ કરે છે. દરેક બાળકવાળા ઘરમાં આ દવાની શીશી રાખવી જ જોઈએ. આ ચૂર્ણ ૧ થી ૨ વાલની માત્રામાં મધ સાથે આપવું મધ સાથે ન ચાટી શકે તેમ હોય તો માના સ્તન ઉપર એ મધમાં કાઠવેલું ચૂર્ણ ચોપડી દઈ બાળકને સ્તને વળગાડવું. બચ્ચું દવા ધારી જશે. અથવા મધમાં જરા દૂધ મેળવી દીધું—પીએ એવું કરીને તે પાઈ દેવું. દવા તાજી હોવી જોઈએ.

એકલી અતિવિપની કળીનું ચૂર્ણ ૦૧-૦૧ વાલ સવારસાંજ મધમાં આપવાથી બચ્ચાના ઝાડા અને તાવ મટી જાય છે.

એકલી મોચનું ચૂર્ણ તો. ૦૧ અઘોળ દૂધ અને અઘોળ પાણીમાં ઉકાળી, પાણી બજે ને દૂધ એકઠું રહે એટલે ઉતારી, કપડાથી ગાળી દધને સવાર જપોર સાંજ થઈને પાઈ દેવું. ઝાડા મટશે, ઝાડામાં જે દુર્ગંધી ખટાશ વગેરે હશે તે દૂર થઈ જશે.

જે બચ્ચાને ધાવણ ન પચતુ હોય તેને માટે આ મોચનો ક્વાથ ઉત્તમ દવા છે

ચાકનું ચૂર્ણ—તજ ૧ તોલો, બચકળ ૩ તોલા, લવિંગ ૧૧ તોલો, એલચી ૧ તોલો, સાકર ૨૫ તોલા, શુદ્ધ ચાક ૧૧ તોલા—આ દરેક ચીજને ઝીણી ખાડી, મિશ્ર કરી બાટલીમાં ભરી રાખવી. (માંના ૩ રતીથી ૩૦ રતી જેટલી) મોટા માણસને પણ આ ચૂર્ણ આપી શકાય છે. બાળકના ઝાડા માટે આ દવા ઘણી સરસ છે

દિવેલનાં ત્રણચાર ટીપાં દિવસમા ત્રણ વાર આપવાથી ઝાડા બધાય છે અને પીળા રંગનો થાય છે

### પરેજી, ખાનપાન

ઝાડા થાય ત્યાં પરેજી પાળવી અને તો એકાદ બે દિવસ લઘન કરવું હળકા ખોરાક લેવો દૂધ, કાજી, દહીં, છાશ, ચોખા, ગમ વગેરે ખોરાક લેવો જમીને પા ક્યાક આગમ લેવો કેટલીક વખત લાખા વખતનો ઝાડા તદ્દન આરામ લેવાથી અને ફક્ત દૂધ કે છાશ ઉપર રહેવાથી જ મટી જાય છે કેાજવાર હવાફેરથી ચમત્કારિક અસર માલૂમ પડે છે ઠંડીમા સૂવું કે બેસવું નહિ ઠંડી હવામા બહાર ફરવા જવું નહિ પેટમા બહુ દુખે તો પેટ ઉપર ટરપેન્ડીન ચોળીને ગરમ પાણીનો શેક કરવા પિત્તાતિસાર હોય તો બકરીનું દૂધ લેવું તાજા કુમળા ખીચા, બજી, પપૈયા, મોમખી વગેરે મેવો લેવો

ઝાડા વખતે અબ્યગ, સ્નાન, સ્ત્રીમગ, કસગત, નવા ધાન્ય, ઉભગરા, ચિંતા, કડોળ, મિષ્ટાન્ન, લાજપાલો વગેરેનો ત્યાગ કરવો

ઉપવાસ અથવા દહીં કે છાશ ઉપર રહેવું એ હિતાવહ છે નાનાં બાળકો જે ધાવનાં હોય તો ધાવણ ઓછું આપી બાળકને ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી વારવાર આપવું બહારના દૂધ ઉપર બાળક બિજગુંતું હોય તો દૂધનું પ્રમાણ કમી કરવું અને તેટલા

પૂરતું તેમાં પાણી ઉમેરવું. લીલા' ઝાડા થતા હોય / તે એકદમ રોકવા નહિ; નહિ તો તાવ ચડી આવશે. દિવેલનાં '૩-૪ ટીપાં આપવાથી બિગાડ કમી થઈ ઝાડો ૧-૨ દિવસમાં જ બદલાઈ જાય છે અને ઓછા થાય છે. વધારે, દિવેલ એકસામહું આપવું નહિ. થોડા પ્રમાણમાં જ ફાયદો કરે છે.

## ૪ મરડો

### કારણો

અતિસારનો રોગ જે ઝાઝો વખત મુખી ટકે છે તો તેમાંથી મરડો થાય છે. અતિસાર સિવાય પણ આ રોગ થાય છે. ચોમાસામાં અને ઠંડી ઋતુમાં મરડાનો રોગ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. આંતરડાંની અંદર મેચ ભરાઈ રહેવાથી આંતરડાંની, મેષ્ઠમકલામાં શોષ થાય છે અને તેને લીધે પાતળા ઝાડા થયા વિના મરડાઈને ઝાડો આવે છે. મરડો એ આંતરડાંની અંતર્વિચીતો શોષ તથા દાહ છે.

મરડો કાંઈ કાંઈ વખત ધણો ફેલાઈ જાય છે. એક માણસને મરડો થયો હોય છે તો જોતજોતામાં તે ઘણા આદમીઓમાં ફેલાઈ જાય છે. આનું કારણ મરડાના જંતુઓનો ચેપ છે. એક માણસને મરડો થયો હોય અને તે તેમાંથી જાયો હોય છે. પણ એવા માણસના ઝાડામાં મરડાનાં જંતુઓ ઘણાં રહ્યાં હોય છે. જંતુઓ કપડાંને વળગી રહે છે અને ત્યાંથી બીજા માણસને ચેપ લાગે છે. અથવા મરડાના રોગીના ઝાડા ઉપર માખીઓ વગેરે બેસીને ત્યાંથી ખાવાના ખોરાક ઉપર બેસે છે તો તેનાથી પણ ચેપ ફેલાય છે. દુબળાનાં ઝૂંપડાંમાં એકીવખતે આખો ૫ દુબળાવાડો મરડા

અને તાવમાં સપડાએલો જોવામાં આવે છે તેનું કારણ આવી જતનો એપજ હોય છે

ફેટલીક વાર ઝાડો કળજ રહેવાથી મરડો થઈ આવે છે અને તે વખતે મરડામાં ઝાડાની અંદર મલની ઝાડો પડે છે. તાવ અથવા ખીજ દરદી ન્યારે ખૂબ નળણાઈ વધી પડે છે ત્યારે પણ મરડો થઈ આવે છે. અત્યંત ભારે અથવા અપકવ અન્ન લેવામાં આવે તો તેથી પણ મરડો થઈ આવે છે. ભૂખ્યા રહેવાથી, ખોરાક ન મળવાથી, જીલાળ લેવાથી પણ મરડો થતો જોવામાં આવે છે. ખરામ હવા, ખરાબ પાણી, હવાનો એકદમ ફેરફાર, અશુદ્ધ શાકતરકારી—વગેરે કારણોથી મરડો થઈ આવે છે.

### લક્ષણો

પેટમાં અમળાઈને ઝાડો થવો એ મરડાનું મુખ્ય લક્ષણ છે. ઝાડે જતાં ખૂબ કરાંઝવું પડે—જોર કરવું પડે, ઝાડામાં જળસ અને લોહી પડે, પેટમાં સખત વાદ થાય એ મરડાનાં સ્પષ્ટ લક્ષણો છે. શરૂઆતમાં, ઝાડે જવાની હાજત વધારે થાય છે અને તેમાં થોડો મલ પડે છે. ઝાડે ફરવાની હાજત એટલી તો વધી પડે છે કે દરદી એક વખત ઝાડે જઈ આવી હાથ ધોતો હોય એવામાં જ ખીજ વખત જવાનો તીવ્ર વેગ થઈ આવે છે. ઝાડો કરવા બેસે ત્યાં ઝાડો થાય નહિ, પેટમાં ખૂબ જ વાદ આમતી હોય, ઝાડો કરવા માટે દરદી ખૂબ જ જોર કરે, ઝાડો તો ક્વચિત જ થાય, નહિ જોવો થાય, થોડાં લોહીનાં ટીપાં અને જળસ પડે. જોર કરી કરીને દરદી અતિશય થાકી જાય છે. જડવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી. દરદી જીવ ચાલ્યો જાય તો સારું એમ ધરછે છે.

મરડા સાથે તાવ પણ શરૂ થાય છે. મરડાની શરૂઆતમાં તાવ નથી હોતો. જઠરાગ્નિ તદ્દન નરમ પડી જાય છે. ખાવાનું મન થતું નથી, પગમાં ગોટલા ધાસે છે, અશક્તિ દિનપ્રતિદિન

વધતી જાય છે. પેટમાં આક્રોશ થાય છે-પેટ ચડી આવે છે, ચૂંક મારે છે, જીભ ઉપર સફેદ છારી જામે છે અથવા તો જીભ ઉપર કાંટા પડે છે, જીભ વારંવાર ચૂકી પડી જાય છે; પણ આ લક્ષણો લાંબા વખતના મરડાના રોગોમાં જ જણાય છે. સાધારણ મરડામાં આ લક્ષણો લાગ્યે જ જણાય છે.

### પ્રકાર

મરડાના તીક્ષ્ણ અને જીર્ણ એવા બે પ્રકાર છે. તીક્ષ્ણ મરડામાં ઉપર લખેલાં બધાં ચિહ્નો જણાય છે. પેશાબ લાલ થાય છે. દીર્ઘ વરમમાં જીભ ઉપર છારીનું વળવું, પગમાં ગોટલા ધાલવા, જીભનું વારંવાર ચૂકાવું, પેટ ચડી આવવું, અશક્તિનું વધવું વગેરે જણાય છે.

શરૂઆતનો મરડો તીક્ષ્ણ મરડો કહેવાય છે. એક મહિનાથી વધારે વખત મરડો રહે એટલે તે જીર્ણ મરડો કહેવાય છે. જૂનો મરડો કેટલાયે મહિનાઓ અથવા વર્ષો સુધી ચાલે છે. કોઈ વખત મટી જાય છે, અને કોઈ વખત એ જીવ સાથે જ ચાલ્યો જાય છે. દીર્ઘ મરડામાંથી સંગ્રહણી થવાનો પૂરો સંભવ રહે છે. કેટલીક વખત તો દીર્ઘ મરડો અને સંગ્રહણી પારખવાં પણ મુશ્કેલ પડે છે.

ડોક્ટરો એક જાતનાં જંતુઓને મરડાનું કારણ માને છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે આ જંતુઓ ભેદ શકાય એવાં હોય છે.

મરડો એ મોટાં આંતરડાંની શ્લેષ્મકલા (આંતરડાંની લિપિ) ઉપર કબૂતું અતિ બારીક પડ હોય છે તેને શ્લેષ્મકલા કહે છે.)નું દરદ છે. એ પડમાં સોજો હોય છે તેમ કેટલી વખત ચાંદા પણ પડેલાં હોય છે. આ ચાંદામાંથી જ લોહી અને પડ પડે છે.

### ઉપાયો

- (૧) પ્રથમ તો પેટમાં જ્યાં આગળ દરદ થતું હોય ત્યાં આગળ શેક કરવો અથવા રાત્રનું પ્લાસ્ટર મારવું અથવા અગરસીની

પોટીમ વડે શેકવું. શરૂઆતમાં આંતરડાંના સોજા માટે આ ઉપાયો અજમાવવા દરદીએ બહુશ્વેચ બહુ નહિ કરવી, પચારીમાં જ પડ્યા રહેવું.

- (૨) શરૂઆતમાં આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલો મલક ઠાઠી નાખવા માટે દિવેલ ૨ તોલાનો જીલ્લાખ આપી દેવો. દિવેલ સૂંકના ઉકાળામાં અથવા હીમજી દરડેના ઉકાળામાં જ લેવું. ઘણી વખત તો આવા જીલ્લાખથી જ મરડો મટી જાય છે. ખોરાકમાં દૂધ, ભાત, સાજુચોખાની કાંજી, દહીં યા છાશ લેવું. મરડાવાળાએ દિવેલ સિવાય બીજા કશાનો રસ લેવો નહિ. દિવેલના જીલ્લાખથી મરડાની વાદ મટે છે, પેટ હલકું પડે છે.
- (૩) દિવેલ ન પીવાતું હોય એવાં મનુષ્યો માટે નીચેની ફાકી ધણી સારી છે:—દિવેલમાં તળેલી હિમજ તોલા ૨, મુંઠ તો. ૦ાા, વરિયાળી તો. ૧, સોનામુખી તો. ૧ તથા સાકર તો. ૧. આ ફાકી ૦ા ૩. ભાર વજનમાં ગરમ પાણી સાથે ફાકી જવી. સારો રસ થશે.
- (૪) અતિસારના પ્રકરણમાં જણાવેલો દરડે અને ગોળ, ઘી, મધ અને તેલવાળો પ્રયોગ પણ અજમાવી જોવો. એક મહિનાથી પીડાતો મરડાનો દરદી આ પ્રયોગથી ત્રણ-ચાર દિવસમાં સારો થયો હતો.
- (૫) ઇસખચુલ—અથવા ઓમમી છૂંદ (બજારમાં ગાંધીની દુકાનોમાં જોઈએ એટલું મળે છે) મરડા માટે સારી દવા છે. દિવસમાં ત્રણ વખત ઇસખચુલ તોલા ૦ા ની ફાકી મારવી અથવા તો ઇસખચુલને ઝીણાં વાટી દહીંની તર સાથે ફાકી જવાં. અથવા ૧ તોલા ઇસખચુલને ૧ નવટાંક પાણીમાં પલાળી ગ્રામ્મી જે ચીકણો લુવાજ થાય તે સાકર નાખી પીવો. ઘણી વખત મરડાની વાદ અને વેદના ઇસખચુલથી મટી જાય છે. ઇસખચુલનો લુવાજ પેરાફીન જેવું કામ કરે છે.

લુખી પડેલી શ્લેષ્મકલા ઉપર ઇસબગુલની સામક અસર સરસ જણાય છે. આ બીજા હોજરી કે આંતરડાંમાં હજમ થઈ જતાં નથી, પરંતુ પાણીનું શોષણ કરી, આંતરડાંની શ્લેષ્મકલા ઉપર સામક (Soothing) અસર નિપજવી એ મરડામાં સારું કામ કરે છે. અંગ્રેજીમાં ‘પેરેશન લિકવીડ’ નામની દવાના જેવી જ અસર ઇસબગુલની છે.

- (૬) દિવેલમાં તળેલી હિમજ, ઇસબગુલનાં બીજા અને શેકેલી વરિયાળી—સમાનભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી તેની ફાકી ૦ા-૦ા રૂ. બાર સવારસાંજ દહોની તર સાથે ફાકવી. મરડો મટશે જ.
- (૭) મરડાની સ્પાશમાં સારી દવા તો અફીણ છે. પણ દિવેલ લીધા પહેલાં અફીણ કદી લેવું નહિ, એ યાદ રાખવું.
- (૮) બીલીનો ગર્ભ તોલો ૧, અયશ્વિ તોલો ૦, દાડમની છાલ ૧ તોલો, ઠડાછાલ ૧ તોલો, અફીણ ૩ રતી મિશ્ર કરી, ચૂર્ણ બનાવી, ૯ પડીકી બનાવી લેવી. ત્રણ દિવસ સુધી સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વખત આ પડીકાં પાણી સાથે પીવાં.
- (૯) પાવલીભાર દિંગાબટક ચૂર્ણ સાથે એક થડેભાર અફીણ મેળવીને તે ફાકી જવું.
- (૧૦) શંખજીર વાલ ૨, રાજવું ચૂર્ણ વાલ ૧—બંનેના મિશ્રણનાં ૩ પડીકાં બનાવી સવાર, બપોર, સાંજ થઈ દહોની તર સાથે તે ફાકી જવાં.
- (૧૧) મરડામાં બીલીનો ગર્ભ પણ સારી દવા છે. બીલીનો ગર્ભ તો. ૦ા ત્રણ વખત થઈને દહોની તરમાં અથવા છાલ સાથે લેવો.
- (૧૨) આકડાના મૂળની છાલ—મરડા માટે ધણે સારો ઇલાજ છે. આકડાનાં તાજાં મૂળ લાવવાં. પાણીથી ઘોઈ નાખવાં.

૧. મૂળ બડાં હોય તે જ થેવાં પાવળાં મૂળ કામ નથી આવતાં. મૂળ ઢનળામાં જ ખોદાવવાં મૂળ ખોદાવી મંગાવ્યા પછીથી ૨૦-૨૨

પછી છરી વડે મૂળિયાં ઉપરની ખરખચડી કાળારા લેતી પોપડી છોલી નાખવી. આ પોપડી દૂર થશે કે હાથીદાંત જેવી સફેદ જાલ છરી વડે બિઝરડી લેવી. આ જાલને જાયામાં સૂકવવી. સુકાઈ જાય ત્યારે બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને શીશીમાં ભરી લેવી. ૨ થી ૫ રતી જેટલી માત્રામાં પાણી સાથે લેવાથી આબાદ શુશુ કરે છે. અંગ્રેજ વૈદ્યકમાં મરડા માટે આઘપેકાક્યુઆનાની સારી ખ્યાતિ છે. આઘપેકાક્યુઆના કરતાં આ જાલ સારું કામ કરે છે. આ જાલમાં થોડુંક અદ્રીણ મેળવવામાં આવે તો ડાવર્સ પાઉડર (અંગ્રેજ દવા છે અને મરડામાં બહુ વપરાય છે)ની ખરોખરી કરે છે. શરૂઆતમાં જાલ ૧ વાલ લેવી, ત્રણ પડીકાં બનાવવાં. સવાર, બપોર, સાંજ ચોખ્ખાના ધોવણુ અને મધ સાથે ચાટી જવાં. જરૂર જણાય તો માત્રા ધીરેધીરે વધારવી. મોટી માત્રામાં આ દવાથી બલટી થશે; માટે સાવચેતી રાખવી.

(૧૩) ધાવડીનાં ફૂલ, ખીલીનો ગર્લ, ઓયમીજીરૂ, કડાજાલ, મરડાસીંગો, મોચરસ, અતિવિપની કળી, જયફળ, જવંત્રી, સૂંઠ, વાવડિંગ અને અદ્રીણ—સમાનભાગે લઈ મગમગ જેટલી નાની ગોળીઓ પાણીમાં બનાવી લેવી. સવાર, બપોર, સાંજ થઇને ત્રણથી ૭ ગોળીઓ રોગના પ્રમાણમાં આપવી.

(૧૪) જયફળ તોલો ૧, ખેરાસાની અજમો તો. ૨, અદ્રીણ તો. ૧૦—આ સધળી ચીજોને બારીક વાટી પાણી સાથે ખરડમાં ઘુંટી, મગમગ જેટલી ગોળીઓ બનાવી લેવી. દિવસમાં ત્રણ ગોળી ખાવા આપવી.

કલાક ધરામાં રાખી મૂકવાં અને ૫જી ચપ્પુ વડે ઉપરની જાલ ધીમે ધીમે ઉઘરડી નાખવી. ૫જી સફેદ જાલ નીકળે તે સુધી લેવી.



સાવચેતી—મરડાના દરદીએ શરદીથી-ભેજીથી હમેશાં બચવું. મરડાના દરદીનાં વામણ-કપડાં વગેરે અલગ રાખવાં. ગેગ મટયા પછી એકદમ પરેણ મૂકવી નહિ. મરડો મટયા પછી પણ થોડો વખત મિષ્ટાન્ન, કડોળ વગેરે ભારે અન્નનો ત્યાગ કરવો. મરડાના દરદીનાં કપડા હમેશાં તડામાં નાખવાં. કેટલીક વખત હવાફેરથી મરડાના દરદીઓને આરામ મળે છે. મંથુરતાનનાં ફળ જે રસુન તરફ ખૂબ યાય છે તે મરડામાં મારાં વખણાય છે. છાશનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. દીર્ઘ મરડાવાળાને મંથહણીની પ્યાઓ આપવાથી આગમ યાય છે.

## ૫ સંઘ્રહણી

### કારણો

અંત્રહણીના પ્રકરણમાં હું કહી ગયો છું કે પેટ એ જઠરામિનું, નિવાસસ્થાન છે. જઠરામિ ઉપર જ ગ્રાણી, બળ, ઓજસ, સ્વાસ્થ્ય નિર્ભર છે. આ અંતરામિને જે સાચવી રાખતા નથી તે અકાસે મરે છે. મંથહણીનો રોગ આ અંતરામિના નાશને જ આભારી છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે પેટમાં અમિને રહેવાનું સ્થાન છે. તે અમનું ગ્રહણ કરે છે માટે તે અંજ ગ્રહણી કહેવાય છે. આ ગ્રહણી નહિ પકેલા અન્નને ગ્રહણ કરે છે અને પકેલા અન્નને નીચે છોડી દે છે. અમિ દૂષિત થવાથી મંદ પડે છે. તેથી તેનું સ્થાન ગ્રહણી પણ દૂષિત થાય છે—અર્થાત્ અમિનું મંદ પડવું એ જ મંથહણીનું પ્રધાન કારણ છે. પ્રથમ જઠરામિ મંદ પડે છે અને પછી જ અનેક લક્ષણો સાથે આ બ્યાધિ ચોતાનું ભવંદર રૂપ પ્રકટ કરે છે.

## લક્ષણો

મંત્રહણીમાં ઝાડનો કશો નિયમ રહેતો નથી. કોઈ દિવસ બહુ ઝાડ થાય છે અને કોઈ દિવસ ઝાડો બધું રહે છે. કેટલાક દિવસ સુધી ઝાડો બધું રહે છે અને અચાનક એક દિવસે ઝાડો છૂટી જાય છે. મરડાની પેઠે પેટમાં વાદ, ગુડગુડાટ, ચૂંક, આફરો વગેરે જણાય છે. ખાઈ જીંઠ્યા પછી પેટમાં ભાર લાગે છે. અનાજ પચતું હોય છે ત્યારે સહેજ આફરો લાગે છે, અન્ન પચી ગયા પછી તે નરમ પડે છે. ખાટા ઓડકાર ઉપરાઉપરી આવે છે, વારંવાર જમવાની ઇચ્છા થાય છે. મોંમાં સ્વાદ જણાતો નથી. ખારું, ખાટું, તીખું જમવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઈ આવે છે. મનમાં એક પ્રકારની ગ્લાનિ રહ્યા કરે છે, હૃદયમાં પીડા થાય છે, વખતે વાયુનો ગોળો ઊપડી આવે છે. શુદ્ધ (ગોળો), હૃદયનો રોગ અને બરોળના દરદની શંકા રહ્યા કરે છે. ઘણી વારે સુકાએલો, કઠણ, ચીકણો અને ફીણવાળો ઝાડો અવાજ સાથે ઊતરે છે. શરીર ગળતું જાય છે, લોહી ઊડી જાય છે, કાંતિ ફિક્કી પડે છે; તાવ, શ્વાસ, ખાંસી વગેરેના ઉપદ્રવો પણ સાથે જણાય છે. સ્ત્રીઓ સાથે પ્રીતિ થતી નથી—આખો સંસાર ખારો લાગે છે. સ્વભાવમાં અજળ પરિવર્તન થઈ જાય છે. શુદ્ધ મરડાની પેઠે મંત્રહણીના ઝાડામાં પણ વખતે પડ, લોહી, જળસ વગેરે પડે છે. ઝાડાથી તવાઈ જઈને અતિ માથુસ મરણશરણ થાય છે.

વાયુ પ્રબળ હોય છે તો વારંવાર કાચો, પાતળો અથવા કઠિન ફીણવાળો શબ્દ સહિત ઝાડો થાય છે. પિત્ત પ્રબળ હોય છે તો પીળો હલદર જેવો પ્રવાહી અથવા સહેજ નીલપીતાભ એવો ઝાડો થાય છે. કફ પ્રબળ હોય છે તો કફના ગટ્ટા જણે ના હોય એવો સફેદ ચીકણો દુર્ગંધી, ફેદાફેદા જેવો ઝાડો થાય છે. ત્રણે દોષ (વાત, પિત્ત અને કફ) પ્રબળ હોય છે તો ત્રણેનાં લક્ષણો ઓછાવતા પ્રમાણમાં જણાય છે.

## ઉપાયો

મંત્રહણીના દરદીનો જઠરાગ્નિ એટલો ખરાબ થયેલો હોય છે કે એક કોળિયો અન્ન પેટમાં જતાં તે તુરત જ કઢી આપે છે. માટે મંત્રહણીના રોગમાં એકદમ ખોરાક બંધ કરવો હિતાવદ્ધ છે.

‘જાશ’ એ સંત્રહણીની કિત્તમોત્તમ દવા છે. મંત્રહણી-વાળાનું અમૃત કહો તો તે જાશ છે. જાશ નીરોગી ગાયના દૂધની બનાવવી. દહીંની ઉપરની તર કઢી લેવી અને દહીંથી તથ્ય—ચાર ગણું પાણી રેડી જાશ બનાવવી. દૂધ સવારે એધરકતું અને તેની જાશ બપોર પછી પીવી. રાત્રે એધરકેલા દૂધની જાશ સવારમાં પીવી. દહીંમાં જરા પણ ખટારા નહિ આવવી. ભેઈએ. વાસી દહીં મા જાશ હરગીજ નહિ આપવાં. આ જાશમાં સિંધાત્રણ, જીરું, શેકેલી હિંગ નાખી શકાય છે. જાશ એકદમ ન ગટગટાવી જતાં વારંવાર અમુક કલાકને આંતરે થોડીથોડી ખૂબ જ આનંદથી પીવી. જાશથી ધીરેધીરે જઠરાગ્નિ સુધરે છે અને રોગ મટે છે. જાશ સિવાય સંત્રહણીનો બીજો એકેય અમોઘ ઉપાય નથી.

આ દરદમાં કંટાળ્યે આલે એમ નથી. ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક જાશ પીધા કરવી. જીભને વશ રાખવી. “લાવને એક ભજિયું ખાઈ લઉં, એક ભજિયું ખાવાથી શું થશે?” આમ ધારીને જાની રીતે ખાનારા દરદીઓ લાગ્યે જ સુધરે છે. દરદ પૂરેપૂરું મટી ગયા પછી પણ લાંબા વખત સુધી સખત પરેજીની જરૂર રહે છે. સંત્રહણીનો એક દરદી તદ્દન સારો થઈ ગયો હતો તે એક ન્વિસ ભજિયાં પૂરી ખાવાથી, બીજો દિવસે પુષ્કળ ઝાડા થઈ જવાથી મરણ પામ્યો હતો.

દવાઓ તો ચણીયે છે, પણ તેમાંની લાગ્યે જ એકાદ બે કંઈક ફાયદો કરે છે. જો વિવાસ રહે તો દવાનું કંઈ પણ કામ નથી. એકલી જાશથી જ વ્યાધિ મટી જશે.

## ૬ આકરો-નળખંધ વાયુ

કુંબજિયાત, અજીર્ણ, અતિસાર, મરડો, મંત્રહણી વગેરે રોગોમાં પેટમાં વાયુના ભગવાથી આંતરડાં ફૂલીને પેટ ઊપસી આવે છે, તે આકરો કહેવાય છે. કટલીક વખતે તો પેટ ફૂલીને ઢોલ જેવું થાય છે. પેટમાં ગડગડોટ થાય, શાસ રૂધાય, ઝોડકાર આવે, જરા વાછૂટ થવાથી ઠીક લાગે. આકરોમાં જીવને બહુ જ ખેંચેની રહે છે.

### ઉપાયો

- (૧) દિગાષ્ટક ચૂર્ણ લેવું. દિગ, અજમો, ડીકામારી-સરખે વગને લેવાં. જેઆનીભાર ફાફી ગરમ પાણી સાથે ફાફી જવી.
- (૨) નસોતર તોલા ૨, લીંડીપીપર તો. ૪, હરડેનું ચૂર્ણ તો. ૫ અને ગોળ તોલા ૧૧ની ભોર જેવડી ગોળાઓ વાળી લેવી. સવાર બપોર સાંજ ૨-૨ ગોળાઓ ખાવાથી આકરો મટે છે.
- (૩) ઝાડો ખૂબ કળજ હોય તો દિવેલનો લુલાખ લેવો અથવા ૨ શેર ગરમ પાણીમાં ૨-૩ ટીપાં ટરપેન્ટાઈન અને થોડું દિવેલ નાખી તેની ફૂલ લઈ લેવી.
- (૪) પેટ ઉપર શેક કરવો, ટરપેન્ટાઈન ઝોળવું, રાઈનું પ્સારટર મારવું. કાંઈ પણ ઉપાયે વાછૂટ થવી જોઈએ.

### પરેજી

કઠોળ, મિષ્ટાન્ન અને વાયુ કરે એવો રસ ખોરાક ન ખાવો. દિગ અને લસણનો ઉપયોગ વધુ કરવો.

## ૭ ચૂંક

### કારણો

- (૧) ઘણો વાયડો જોરાક ખાવાથી પચતો નથી અને પેટમાં વાયુ થાય છે તેથી ચૂંક આવે છે.
- (૨) કઞ્જનિયાતને લીધે પણ કેટલીક વખત ચૂંક આવે છે.
- (૩) આંતરડાના વાયુને લીધે સ્નાયુમંકાય ન થવાથી પણ ચૂંક આવે છે.
- (૪) પિત્તની અને મૂત્રની નળીઓમાંથી કાંકરી પસાર થતી હોય ત્યારે પણ સખત ચૂંક આવે છે. પિત્તાશયમાં પિત્ત રહે છે, અને તે માંહેના ક્ષાર, રંગ વગેરે બદ્ધ થઈ કઠણ પથરીની માફક બધાઇ જાય છે. આ કાંકરી જ્યારે પિત્તાશયમાંથી પિત્તની નળીમાં થઇને પમાર થાય છે ત્યારે સખત ચૂંક આવે છે.
- (૫) ઠંડી હવા લાગવાથી, ટાઢી વાસી ચીજો ખાવાથી કે ટાઢા પાણીમાં ઘણો વખત સુધી પડી રહેવાથી ચૂંક આવે છે.
- (૬) સીસાનાં રજકણો, સફેતો તથા તાંબાનાં રજકણો તથા ઝેરી રંગની ઝણ પેટમાં જવાથી સખત ચૂંક ઊપડે છે. બીકને લીધે પણ કેટલીક વખત ચૂંક મારી આવે છે. નાના બાળકોને કૃમિ અથવા લીલો ઝાડો થયો હોય તે ચૂંકાય છે. આ ઉપરાંત પેટના કેટલાક ગંભીર રોગો જેવા કે

એપેન્ડીસાઈટીસ, હેઝરનીમાં ટાંકી વગેરેથી પણ ચૂંક સખત થાય છે. આને માટે હોશિયાર ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

### લક્ષણો

પેટમાં ચૂંક આવે ત્યારે ધણું કઠી કુટીની આસપાસના બાંગોમાં વળ આવી ખેંચાતું હોય એ પ્રમાણે દુઃખે છે. ચૂંક કોઈ વખત હલકી આવે છે અને કોઈ વખત મખત-ઉપરા-ઉપરી આવે છે. દરદી જુમાણુમ પાડે છે, પેટ ઉપર દાખે છે ત્યારે ઠીક લાગે છે. અથવા જીંધો પડી, પેટ નીચે ઓસીકું રાખી પડી રહે છે તો ઠીક લાગે છે; પેટમાં ચૂંક મારતી હોય ત્યારે ધણી વખત દસ્તનો ખુલાસો અને વાછટ હોતી નથી. કોઈ વખત ચૂંક સાથે જીલડી થાય છે. કોઈ વખત એટલી તો સખત ચૂંક મારી આવે છે, કે દરદી પછાડા ખાય છે. નાનાં બચ્ચાંને ધણી વખત ચૂંક સાથે આંચકી થઈ આવે છે, ચૂંક સાથે તાવ વગેરે બીજા ઉપદ્રવો હોતા નથી.

### ઉપાયો

ચૂંક એટલું સાધારણ દરદ છે કે તેના સામાન્ય ઉપાયો તો ધણાખરા જાણતા જ હોય છે. સાધારણ ચૂંક સહેજ શીક કરવાથી તુરત જ બેસી જાય છે.

- (૧) લસણની કળીઓ સહેજ જુલુંને મીઠા સાથે ખાવાથી ચૂંક બેસી જાય છે.
- (૨) અજમેા બેઆનીબાર અને સંચળ બા વાલ ફાટી જવાથી તુરત જ વાનો ખુલાસો થઈને ચૂંક મટી જાય છે.
- (૩) રોકલી દિંગ અને સહેજ સંચળ ઘી સાથે ચાટી જવાથી ચૂંક બેસી જાય છે.
- (૪) દિંગાષ્ટક ચૂર્ણ પાવલીબાર પાણી સાથે ફાકવાથી વાછટ થઈને ચૂંક બેસી જાય છે.

- (૫) દસ્ત માફ ન આવતો હોય તો સૂઠના ઉકાળામાં દિવેલ તો ૧ સહેજ હિંગ અને સચળ નાખીને આપવું
- (૬) ખાધામાં બહુ આવ્યું હોય અને પેટ દમ લાગતું હોય તો ગિવટી કરી નાખવી
- (૭) ગરમ પાણીમાં મીઠું અથવા ગાંધિ મેળવીને તે પી જવાથી ગિવટી ખુવાસીને થઈ જશે
- (૮) ખેરકચોલા, કાચકાનો મીઠા, મિંધાલુ, હિંગ, મંચળ, સાણખાર અને દરડેની ફાફી મમાનભાગે લઈને લિંબુના ગસમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી સવાર-પોર-સાંજ ૩-૩ ગોળીઓ ગળી જવાથી ચૂક મટી જશે

ચૂક ઉપર રોક ધણી સારી અમર કરે છે દુખ વધુ હોય તો રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવું ગઝરામણ બહુ થતી હોય તો ગરમ પાણી, હિંગ અને દરડે-દાઈનના ૨ ટીપાની બસ્તિ ગુનામાં મારવી તુરત જ વાજીટ થઈ જશે અને દસ્ત પણ સાફ આવશે ચૂક મટી જશે

## ૮ ગોળો [ગુલ્મ]

ગુલ્મ એ અજીર્ણનું એક ચિહ્ન છે અજીર્ણને લીધે જ તે થાય છે, એવો કોઈ નિયમ નથી આયુર્વેદમાં આને જુદો રોગ ગણવામાં આવ્યો છે ગુલ્મના પાંચ પ્રકારો ગણાયા છે, એ પાંચેય પ્રકારોમાં વાયુ પ્રધાન હોય છે આંતરડાના પોલાણમાં કોઈ જગાએ પવન ભરાઈ રહેવાથી ઘણું કરીને ગોળો થાય છે દરદીને આને લીધે કોઈ વખત ખૂંમ જ દુખાવો થાય છે કોઈ વાર ગુલ્મ તુરત જ દબાઈ જાય છે અને કોઈ વાર તે વર્ષો સુધી ચાલે છે કેટલાક માણસોના પેટ ઉપર આગળી દમાવવાથી આપણને કુરૂરૂર

અવાજ થાય છે, પવન ખસે છે એ જણાય છે. આવા વાયુના ગોળા ઉપર પેટમાં ફરતા પશુ જણાય છે. ફાઇ વખતે તો સ્પષ્ટ ગોળા જેવો જ આકાર આપણા જોવામાં આવે છે.

### લક્ષણો

ઝાડો કમજ, આંતરડાંમાં કુરૂર અવાજ, મધુરી ચૂંક, ઓડકાર, અરુચિ, મંદામિ, આફરો, અજીર્ણ વગેરે આ રોગનાં મુખ્ય લક્ષણો છે.

### ઉપાયો

- (૧) ખીજોરાં લિંછુનો રસ તો. ૧, શેકેલી હિંગનું ચૂર્ણ વાલ ૨, સિંધાલૂણ વાલ ૨, દાડમનો રસ તો. ૨ા, વડાગરુ મીઠું વાલ ૨, દ્રાક્ષાસવ કે દેશી દારૂ તો. ૨ા (અૌસ ૧), ઉપરની દવા દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી વાયુને લીધે થએલું ગ્રસ્ત તુરંત શાંત થાય છે.
- (૨) શેકેલી હિંગ વાલ ૨, સિંધવચૂર્ણ વાલ ૧, દિવેલ તો. ૦ાા અને લસણનો રસ તો. ૨ા ઉપરનું મિશ્રણ સવારસાંજ એ વખત ધર્મને પાઈ દેવું. ઉપરથી ધીવાળો ગરમાગરમ ખોરાક ખાવા આપવો.
- (૩) સૂંઠનું ચૂર્ણ તો. ૧, ગોળ તો. ૨, ધોએલા ફેતરાં વિનાના દાળા તલ તો. ૪, ઉપરની દવા ખાવી અને ઉપરથી ગરમ દૂધ આશરે શેર ૧ પીવા આપવું. જૂખ લાગતા પહેલાં ખીજો ખોરાક ન આપવો. જૂખ લાગે ત્યારે ફરીથી ગરમ દૂધ અથવા ગરમ રાગ પાવી. આ પ્રયોગ ઝાડાની કમજિયાત, ચોનિશ્ચળ, ગુસ્સ વગેરેને મટાડે છે.
- (૪) રાંખની જરમ વાલ ૧ લિંછુના રસમાં ખાવી. રાંખવટી (વેલોને ત્યાં અથવા ફાર્મસીની દુકાનોમાં મળે છે) નામની



દેશી દવાની ૩-૪ ગોળીઓ પાણી સાથે પી જવી. શેઠેલી હિંગ વાલ ૦૧ ધીમાં ચાટી જવી. આ બધા પ્રયોગોથી ગુસ્મ મટે છે.

(૫) ઝાડાની કમજિયાત હોય તો દ્રાક્ષાસવ કે બીજા કાઈ પણ દેશી આસવ ઔસ ૧માં, ૦૧ આઉંસ ( ૧૧ તોલો ) એરડિયું તેલ પીવડાવી દેવું.

(૬) કપીલાનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થી તોલો ૦૧ સુધી મધ ( દવા કલવાય એટલું ) મેળવીને ચાટવું. આનાથી જીલ્લાખ થણો સારો લાગે છે.

અજમાનું ચૂર્ણ તો. ૧, તાજી છાસ તોલા ૧૫, વડાગરુ' મીઠું તો. ૦૧, ત્રણેને મેળવીને પીવું. આ દવાથી અગ્નિ વધે છે, તથા વાપુ અને કંઠ ઓછો થાય છે, પેશાબ સારો આવે છે, ગુસ્મ મટે છે.

### ઉપયોગી સૂચનાઓ

(૧) ગુસ્મના દરદીને કદી પણ લુખો ( રુક્ષ ) ખોરાક આપવો નહિ; જરા જીનો જીનો અને પ્રવાહી ખોરાક આપવો.

(૨) ગુસ્મના દરદીને પહેલાં ધી કે તેલવાળી જીની જીની રાખ બે ત્રણ દિવસ આપવી; પછી ગરમ પાણીની બાફ આપવી. આ પછી જે દવા આપવી હોય તે આપવી. સ્નેહ અને સ્વેદ સિવાય દવા જોઈએ તેવો ફાયદો નહિ કરે.

(૩) ગુસ્મના દરદીને એરડિયું તેલ તથા ગરમ પાણીની ડૂરા અથવા પીચકારી ( સીરીજ ) આપવાથી તુરત આરામ થાય છે. સાદા જીલ્લાખ અને ક્ષારવાળી દવાઓ ( તલનો, કેળનો, અથેડાનો, ખાખરાનો, ચોરનો, આકડાનો અથવા આંબલીનો ગમે તે એકનો ક્ષાર આપવાથી ગુસ્મ મટે છે.) આપવાથી તુરત જ ફાયદો જણાય છે.

- (૪) 'શુભ્રની અંદર દાહ થતો હોય તો શુભ્ર પિત્તને લીધે છે એમ ધારવું; અને પિત્તદર દવાઓ જેવી કે આંબળાનો રસ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષનો રસ ઇત્યાદિ આપવો. દ્રાક્ષનો રસ તોણા રાા, હરડેનો રસ (હરડેને પાણીમાં વાટીને કપડેથી શાળા લેવી.) તો. રાા અને ગોળ તો. ૧૦ ત્રણે મેજવીને દિવસમાં બે વખત પીવાથી પિત્તશુભ્ર મટે છે.

## ૯ અમ્લપિત્ત [Acidity].

### કારણો.

પ્રાચનક્રિયામાં ગોઠાળો થવાથી આ દરદ થાય છે. અન બરાબર પાચન ન થાય એટલે હોઝરીમાં પિત્ત અથવા ખટાણ થાય છે. આ ખટાણને લીધે જાતીમાં થોડું થોડું બળે છે—અર્થાત્ પિત્ત ઊંચું ચડીને ખાટા ઓહકાર આપ્યા કરે છે. આ ખટાણ બહુ વધે છે, તો જાતીમાં બળતરા વધુ થાય છે, માથું દુઃખે છે, બૂખ ત્રિચિત્ર પ્રકારની અને અનિયમિત લાગે છે. બરાબર જીંધ આવતી નથી. ખાધેલું જાતીએ ને જાતીએ રહે એમ લાગે છે. ઊંઘડી થાય એવું લાગે છે. કેટલીક વખતે સખન ખાટા ધચરકાને લીધે ચામડીના કેટલાક રોગો પણ થઇ આવે છે.

બગટેલાં, ખાટાં, બહુ ખારાં તથા પિત્તને વધારનારાં અન્નપાનો બહુ ખાવાથી આ રોગ થાય છે. વિરુદ્ધ અન્નપાન (દડોળ અને દૂધ, દૂધ અને માછલાં, ડુંગળી અને દૂધ ઇત્યાદિ) તથા બારે પદાર્થો ખાવાથી આ દરદ થાય છે. છર્ણુ અછર્ણુને લીધે આ દરદ થાય છે. હોઝરીમાં ચાંદીને લીધે પણ આ દર્દ થાય છે.

## લક્ષણો

૬ .

કડવા તથા ખાટા ઝોડકાર, શરીરમાં ભારેપણું, હૃદયમાં દાહ, છાતીએ બળતરા, ગળામાં દાહ, બિલટીના ઉછાળા, ગ્લાનિ, અરુચિ, અજીર્ણ વગેરે આ દરદનાં લક્ષણો છે. આ ઉપરાંત દાયપગમાં દાહ, અન્ન ઉપર અભાવ, ઝીણું તાવ, ચેળ, શરીર ઉપર ઝીણી ઝીણી અમંખ્ય ફાલ્લીઓ વગેરે લક્ષણો પણ જોવામાં આવે છે.

## ઉપાયો

- (૧) બધો ખોરાક બંધ કરી ફક્ત મગનું ઝોસામણ, ( ખટારાશ તરીકે અંદર આંબળાનું ચૂર્ણ નાખવું. કોકમ યા આંબલી ન વાપરવાં ) ધરના ખાંડલા ચોખાનો બેકો ચડાવેલો લોંદા જેવો ભાત અને દૂધ—આજ ખોરાક લેવો. બૂખ સિવાય કદી ખાવું નહિ.
- (૨) પિત્તહર દવાઓ ખાવી. પ્રથમ મીઠાળનાં ખીજથી અથવા લીંમડાના રસથી બિલટી કરાવવી. પછી આંબળાનો રસ તો. ૧, દ્રાક્ષનો રસ તો. ૧ અને મધ તો. ૧ પાવુ. આથી પિત્ત ગુદાવાટે નીકળી જશે. આમ બિલટી વાટે અને ઝાડા વાટે પિત્ત નીકળી જશે એટલે આ રોગની શાંતિ થશે.
- (૩) મળોનો રસ તો. ૧ તથા મધ તો. ૦૫ પીવાથી અભ્લપિત્ત મટે છે. નસોતરનું ચૂર્ણ તોલો ૧ અને સાકર તોલો ૦૫ બન્નેના ચૂર્ણની ફાકી સવારસાંજ પાણી સાથે બે વખત ફાકી જવું.
- (૪) ત્રિકલા, અરકુશીનાં પાન, ગળો, ખડસલિયો, લિંબડાની અંતર-છાલ, કરિયાણું, પટોલ અને ગરમાળાનો ગોળ દરેક સરખે વજન લેવાં. આનો ક્વાથ કરી મધ નાખીને પીવો.
- (૫) મોટી હરડેનું ચૂર્ણ તો. ૦૫, કાળી દ્રાક્ષ તો. ૦૫ તથા

સાકર તો. ૧ ત્રણેની મોટી બહેડાં જોવડી ગોળીઓ વાળી લેવી.  
આ ગોળીઓ ૨-૨, સવારસાંજ ખાવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે.

### પરેશ

હમેશાં ખોરાકમાં આંબળાનો રસ દૂધથી વાપરવો. દૂધમાં ચૂનાતું નીતરેલું પાણી મેળવીને પીવું.

ખાનપાનમાં મંભાળ લેવાથી જ આ દરદ મટશે. ગમે તેવી કમતી દવાઓ ખાનપાનની સંભાળ વિના કંઈ જ ફાયદો નહિ કરે. બને તો ખોરાક તદ્દન બંધ કરવો ફક્ત દૂધ અને ફળ ઉપર રહેવું. કઠોળ તો કદી ન લેવાં. માંસ, અચ્છી કદી ન લેવાં. ફક્ત દૂધ અને તાળાં ફળો પર થોડા દિવસ રહેવાથી વગર દવાએ આ રોગ સારો થઈ જશે. ખરી રીતે આ રોગમાં દવાની કંઈ જરૂર જ નથી. ફળનો રસ દૂધથી પીવો. જરા ઠીક લાગે એટલે પાસખ, ચંદનખટવો, તાંદણનો, મેથી, લેટયુસ, સૂવા-આ બધી ભાજ્યો પાણીમાં બાફી ખીકું નાખી લેવી. માંસ, કઠોળ અને પિષ્ટમય પદાર્થો કદી ન લેવા.

### ૧૦ અરુચિ

ખાવાની ઇચ્છા ન થાય, અન્ન ઉપર બેસતી તે માટે રુચિ ન થાય, અન્ન દેખીને કંટાળો છટે, એ આ રોગનાં લક્ષણો છે. ખરી રીતે આ સ્વતંત્ર રોગ નથી. ધણાં દરદોમાં અરુચિ થાય છે. તાવમાં, અજીર્ણમાં, ક્ષેજનનાં અને હૃદયનાં દરદોમાં અરુચિ હોય છે. શોકથી, ભયથી, ક્રોધથી, દુઃખથી તથા મનને નહિ રુચે એવા ખાવાના પદાર્થોથી—અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

## ઉપાયો

જે ખોરાક ન ગમતો હોય તે ન ખાવો. મનગમતો ખોરાક ખાવો. સહેજ ખાટા ખારા અને તીખા પદાર્થોથી ખાવાની રુચિ થાય છે માટે તે ખાવા.

ખીન્નેરાની કળીઓને ધીમાં શેકી તેમાં જરા સિંધાલૂણુ નાખી ખાવાથી અરુચિ નાશ પામે છે, અને રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

પાકેલી, આંમલીને ઠંડા પાણીમાં નીચેવી લઈ તેમાં જ્વેષ્ઠ એ તેટલી સાકર, એલચી, લવિંગ, મરી તથા કપૂર વગેરે મહેજરાજ ભભરાવી જમતી વખતે પીવું આવી રીતે દિંશુ અને દાડમનાં શરબતો પણ ઉપયોગી નીવડે છે.

જે વસ્તુથી મોં સારું થાય, જે વસ્તુ ખાવાનું મન થાય તે જ વસ્તુઓ ખાવામાં લેવી.

જમતી વખતે આદુ અને સિંધાલૂણુ ખાવાથી ખાવામાં રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

શિખંડ, છારા તેમજ વિવિધ જાતનાં પાકાં ફળો રુચિકર છે લીલી ચટણીઓ તેમજ લસૂનવટી જેવી પાચનની ગોળીઓ ખાવાથી બુખ બિપડે છે.

## ૧૧ ઊલટી

### કારણો

ખૂબ ઠંડી ઠંડીને ખાવાથી, હૃદયી વાદે પ્રવાહી પીણું પીવાથી, અગ્નિય અન્નપાનથી, અજીર્ણથી અને ખોગકમાં માંખ કે એવું કંઈ મધું હોય તો તેથી ઊલટી થાય છે. શરીરમાં પિત્ત ખૂબ વધ્યું હોય તો પિત્તના જોરથી ઊલટી થાય છે. ઊલટીનું મુખ્ય કારણ પિત્તપ્રકોપ છે. હોજરીમાં કંઈ દરદ હોય ( હોજરીમાં ચાંદાં, હોજરીના દાઢ ઇત્યાદિ ગેગો ) તો, કલેજના વ્યાધિમાં, મગજના—ખાસ કરીને ઘાનતંતુના દરદમાં, કોલેરામાં, મૂત્રપિંડનાં દરદોમાં અને સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પદાર્થ ખાવાથી, સૂંધવાથી મા રપર્ષ કરવાથી પણ ઊલટી થાય છે. કુમિના ઉપદ્રવથી પણ ઊલટી થાય છે. ખોરાકમાં કોઈએ ઝેર આપ્યું હોય તો તેથી પણ ઊલટી થાય છે. બધા દિવસથી જો ઝાડો કળજ હોય તો તે વખતે ઊલટી દ્વારા મળ બહાર નીકળે ■ ક્સોરોફોર્મ સુધ્ધાથી પણ ઊલટી થાય છે.

### ઉપાયો

જે કારણ જણાય તે કારણ પ્રમાણે ઊલટીના ઉપાયો કરવા. પણી વખત તો દયાળુ કુદરત આપણા બસા માટે જ ઊલટી કરાવે છે. જલ્દી ઠંડી ઠંડીને ખાધું હોય, અથવા કોઈ ખરાબ ચીજ પેટમાં ગઈ હોય છે તો ઊલટી દ્વારા બહાર કાઢવાનો

કુદરતનો તે પ્રયત્ન હોય છે. આવે વખતે ઊલટીઓ થવા જ દેવી. કુદરતના કામમાં દખલ ન કરવી. હા, જો ઊલટીઓ ઉપરાઉપરી થવા માંડે અને આંતરડાં ઊંચાં ચડી આવે એવું લાગે તો જરૂર તે બધ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

(૧) ' સોડા અને એસિડના પાણીને ભેગાં કરી ફીણ આવે એવું થાય એટલે પી જવું; અથવા સોડાવોટરની બાટલી લાવી તે પીવી.

(૨) કપૂરકાચલીનું બારીક ચૂર્ણ કરી, પાણીમાં ઘૂંટી તેની ચણા ચણા જેવડી ગોળાઓ વાળી લેવી. ઊલટી થવા જેવું લાગે કે તુરંતજ આવી ૩ ગોળાઓ પાણીમાં વાટીને પી જવી. જ્યારે જ્યારે ઊલટી થવા જેવું થાય, કે ઊલટી થાય ત્યારે સારે આ ગોળાઓ આપ્યા કરવી. આથી ઊલટી બધ થશે.

(૩) જાંબુડા તથા આંબાનાં પાનનો ઉકાળો કરવો; ઠંડો પડે એટલે મધ નાખીને તે પી જવો.

(૪) દરડેનું બે આનીભાર ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું

(૫) ઢાડીનાં કુમળાં પાનનો રસ ૨ તોલા કાઢવો. આ રસમાંથી પાવલી પાવલીભાર રસ સહેજ પીપરનું ચૂર્ણ અને મધ મેળવીને વારંવાર પીધા કરવો. એથી ઊલટી મટી જશે.

(૬) બીલીનાં કુમળાં પાનનો રસ, મધ સાથે પીવો.

(૭) બીજેરાનો રસ લીંડીપીપર અને મધ સાથે પીવાથી ઊલટી મટે છે.

(૮) વાજો અને ધાણાને પાણીમાં લસોટી તે પાણી કપડા વડે ગાળી લઇને પીવાથી ઊલટી મટે છે.

(૯) નાજિયેરના પાણીમાં સાકર, મધ અને પીપર મેળવી પીવાથી ઊલટી મટે છે.

- (૧૦) ખડસલિયાનો ક્વાય ઠડો પાડીને મધ નાખી પીવો. લિંબુનું શરબત પીવાથી બિલટી નરમ પડે છે.
- (૧૧) દૂધ તથા ચૂનાનું નીતરું પાણી સમાનભાગે લેવું. આ પીવાથી બિલટી મટે છે.
- (૧૨) મોરપિચ્છની ખાખ વા. ૧ મધમાં આટવાથી બિલટી મટે છે.
- (૧૩) ગર્લિણીની બિલટીમાં ધાણા તથા દ્રાક્ષનું પાણી આપવું. સવારના પહેરમાં દૂધમાં બરફ નાખીને તે દૂધ પાવું.
- (૧૪) પીપરમીંટના તેલનું એક ટીપું બા તોલા પાણીમાં પાડીને તે પાણી પીવાથી પણ બિલટી નરમ પડે છે.
- (૧૫) દરિયાઈ મુસાફરીમાં બિલટી થતી હોય તો લિંબુનું શરબત પીવું. સ્ટીમર ચાલતાં સુઈ રહેવું. આગલા દિવસે એક રેમ લઈ લેવો. બિલટી બધ થતી ન હોય તો પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવું.
- (૧૬) અમૃતચિંદુ—કપૂર, છલમેટનાં ફૂલ (મેન્થોલ) અને અજમાનાં ફૂલ, ત્રણે ૧ સરખે વજને લઈ એક શીશીમાં બરી રાખવું. પ્રવાહી થઈ જશે. આ દવાનાં ૧-૨ ટીપાં થોડાં પાણી સાથે આપવાથી બિલટી, ચૂક, અરુચિ, કોલેરા, ગોળો, આફરો વગેરે મટે છે. દરેક ધરમાં આ દવા બનાવી રાખવી જોઈએ.



## ૧૨ કરમ [કૃમિ]

### કૃમિના પ્રકાર

કૃમિની મુખ્ય બે જાત છે: પાક્ષકૃમિ એટલે બહારનાં જૂ, લીપ્પ ઇત્યાદિ; અને આશ્વ્યંતર કૃમિ અર્થાત્ શરીરની અંદરનાં કૃમિ. આ કૃમિ વિવિધ જાતના અને વિવિધ આકારના થાય છે. કોઈ કોઈ કૃમિ ૨૦ થી ૩૦ ફીટ જેટલો લાંબો હોય છે. કદમાં, લોહીમાં અને ઝાડામાં કૃમિ મળી આવે છે. કદમાં અને લોહીમાં જે કૃમિ મળી આવે છે તે વિષે તો કેટલાંય પુસ્તકો લખાએલાં છે. અહીં તો આપણે ફક્ત ઝાડાના જ કરમની વાત કરવાની છે.

મનુષ્યનાં આંતરડાંમાં મુખ્યત્વે કરીને ત્રણ પ્રકારનાં કૃમિ જોવામાં આવે છે:

(૧) ગોળ કૃમિ--Round Worms (ગંકુપદ) આ કૃમિ ચારથી દસગાર ઇંચ લાંબા, ગોળ, સ્વેટપેન જેવડા જાડા તથા ધોળા રંગના હોય છે. નાનાં છોડાંમાં આ જાતના કૃમિ સાધારણ રીતે હોય છે. મોટા માણસને પણ આ કૃમિ થાય છે. આ કૃમિ આંતરડાંમાં રહે છે અને ઝાડા વાટે અને ક્વચિત્ ઊલટીમાં પણ બહાર પડે છે. આના નર અને માદા એવા બેદો હોય છે; માદા નરના કરતાં જરા મોટી હોય છે. તેનાં ઈંડાં પેટમાં પાણી

માથે જાય છે. આની મેખ્યા કેટલીક વખત ૨૦૦-૩૦૦ સુધી હોય છે.

(૨) સૂત્ર કૃમિ—(Thread Worms) આ તાંતણા જેવા કીણા કરમ નાનાં જમ્યાં તેમ જ મોટાં માણસો—બન્નેના મોટા આંતરડામાં થાય છે. આની લંબાઈ બ થી બા ઇંચ જેટલી હોય છે. સાધારણ રીતે આ જાતના કરમ આજકાલ ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો અને બાળકોના ઝાડામાં પડતાં જણાય છે. આની પણ નર અને માદા જાતો થાય છે.

(૩) ચપટા કૃમિ (અયવ) (Tape Worms) આ કૃમિ ઘણા લાંબા હોય છે. આ મોટા માણસનાં આંતરડામાં થાય છે. આ નાનાનાના સેંકડો ચોરસ ચપટા કટકાથી બનેલા હોય છે જોની માફક આ કૃમિ આંતરડાને ચોંટી રહે એવાં એનાં મુખ હોય છે. આથી જ આ જંતુ સાધારણ રીતે બપોડીને બહાર આવી શકતાં નથી. દવાનું એર પહોંચે છે ત્યારે જ તેનું મોઢું છૂટું પડે છે, પણ આ જંતુ એવાં તો ખરાબ હોય છે કે તેના સર્વ માંધા છૂટા થઈ ઝાડા વાટે નીકળી જાય અને ફક્ત મોઢાનો એક ભાગ જ અંદર રહે તો પાછો આ કૃમિ પહેલાંના જેવડો જ વધીને મોટો થાય છે. ત્યાંસુધી આ મોઢાનો ભાગ આંતરડાથી છૂટો પડીને બહાર નીકળી જતો નથી ત્યાંસુધી આ દુષ્ટ કૃમિનું અસ્તિત્વ રહેવાનું જ. આ કૃમિમાં નર અને માદા ભિન્નભિન્ન હોતાં નથી, પણ દરેક ચોરસ કટકામાં નરમાદાના અવયવો સાથે જ હોય છે. ઘણી વખત આવા કટકાઓ ઝાડા વાટે બહાર પડે છે. આ કૃમિની પણ પાછી ઘણી જાતો છે. આ કૃમિ આંતરડાં ખાઈને નિર્વાહ કરે છે. આનાં ઈંડાં ઝાડા વાટે બહાર નીકળે છે, તેમાંથી નાનાં જમ્યાં થાય છે, આ મજ ગાય, બેંશ, કુકર વગેરેના ખાવામાં આવે છે એટલે આ પ્રકારનાં કૃમિનાં જમ્યાં પણ એ જનાવરના પેટમાં જાય છે, અને પેટની

ચામડીમાંથી રક્તમાર્ગે મુસાફરી કરીને સ્નાયુઓમાં તથા માંસલ ભાગોમાં વસવાટ કરે છે, અને છેવટ માંસાહારી માણસોના પેટમાં તે જનાવરોનાં માંસ સાથે જાય છે.

## લક્ષણો

ઝાડા વાટે કરમ બહાર પડે એજ પેટમાં કરમ મથાતું સ્પષ્ટ લક્ષણ છે. ડાઘ પણ એવું ચિહ્ન નથી કે તેના ઉપરથી પેટમાં કરમ છે જ એમ કહી શકાય. ડાઘના પેટમાં કૃમિ હોય છે છતાં તેને કંઈ પણ થતું નથી. કૃમિ ખાસ કરીને બાળકોને થાય છે. બાળકોના પેટમાં કરમ હોય તો બાળક રાત્રે જાંઘમાં દાંત કચકચાવે છે, જાંઘમાંથી ઝગડી જડે છે, જાંઘમાં મોંમાંથી લાળ પડે છે, શુદ્ધાદાર આગળ ચળ આવે છે, ઝાડો કળજ રહે છે. વખતે ઝાડા થઈ જાય છે. તાવ આવે છે, પેટ ચડે છે, બિલડી થાય છે. વખતે ખોરાક ઉપર અરુચિ થાય છે. ડાઘક વાર બચ્ચું ખા ખા કર્યા કરે છે. કૃમિવાળા બાળકના હાથપગ ઠંડા અને પેટ ગરમ હોય છે. બાળક કનિયાખોર હોય છે. સારો ખોરાક ખાવા છતાંય તેના વદન ઉપર જે કાંતિ હોવી જોઈએ તે જણાતી નથી.

ચપટા કરમ જો મોટા માણસના પેટમાં હોય છે તો માણસ ગમે તેટલું ખાય છતાં શરીર ઉપર નૂર માલમ પડતું નથી. કરમથી ઘણી વાર કોલેરા, અપરમાર અને દિવાનાપ્રણાનાં ચિહ્નો થઈ આવે છે. નાનાં બચ્ચાંને કરમને લીધે આંકડી આવે છે. તેમ જ દિસ્ટીરિયાના રોગીના પેટમાં પણ ઘણે ભાગે કરમ જણાય છે.

## ઉપાયો

### ગાળ કૃમિના ઉપાયો

- (૧) કવચની શીંગ ઉપરના કાંટા ( રૂંવાંટી ) ના વાલ (૧૫ રતી)ને આશરે દહીંમાં નાખીને તે ખવડાવવું. બીજે દિવસે જીલ્લાખ આપવો. એથી ગાળ કરમ મરી જશે.

- (૨) દાડમના મૂળની છાલની બૂકી એક તોલો લઈ તેના બે ભાગ કરી સવારસાંજ એક એક ભાગ સાકર સાથે ખાવો તથા ખીજે દિવસે નસોતર અથવા દિવેલ અથવા કેાષ પલુ નેપાળાની બનાવટનો રેચ લઈ લેવો.
- (૩) પિત્તપાપડા (આખરાનાં ફલ)નાં ખીજ (ખીજને પાણીમાં પલાળી તેની ઉપરની છાલ છાલ ઉખેડી નાખી તેની બૂકી કરવી) ૦ તોલાની માત્રામાં પાણી સાથે લેવાથી કરમ મટે છે.
- (૪) કાળીજીરી, વાવડિંગ, પિત્તપાપડા—ત્રણે સૂરખે ભાગે લેવાં. પાવલી પાવલીબાર ફાટી 'સવારસાંજ પાણી સાથે ફાકવાથી કરમ મટે છે.

નોંધ—વાવડિંગ થોડી માત્રામાં ગુણુ કરતું નથી. ૨ તોલા વાવડિંગનો ક્વાથ કરી તે ક્વાથ સવારસાંજ થકને પીવો. આવી રીતે ત્રણુચાર દિવસ સુધી સાગસામટ પીવાથી અને પછીથી દિવેલ કે નસોતરનો રેચ લેવાથી કરમ બહાર નીકળી જાય છે. સેન્ટો-નીન નામની વિલામતી દવા આને માટે ઘણી જ અક્સીર છે. નાના બાળકને રાત્રે વહેલા ખવડાવી, થોડી જુલાબની જુકી સાથે ૧-૨ ગ્રેન આ દવા આપવી અને સવારે થોડું દિવેલ આપવું.

### સૂચ કૃમિના ઉપાયો

આ જાતના કૃમિમાં કૃમિ દવાઓ ન આપતાં સક્તિપ્રદ દવાઓ કે વિડંગાદયલેહ ખાધા પછી અને દિવસમાં એક વખત સામુદ્રક ભરંચન થોડા દિવસ સુધી આપવું. આ જાતના કૃમિ જોતજોતામાં બહાર પડી જાય છે પણ ફરી ફરી પાછાં થાય છે માટે ટીડામારી (ખેનરોમાં આ છોડ થાય છે. હાંસોટ તરફ આને લોડા "કડુ" નામથી ઝાળખે છે)ના ક્વાથની પિચકારી

મુદામાં આપવી, કૃમિ ઘોવાઈને નીકળી જશે. સાધારણ શક્તિની દવાઓ આપવી.

### અપદા કૃમિના ઉપાયો

આ કૃમિને 'કાઠવા' સારુ પહેલાં ખોરાક કમી કરવો, જીલ્લાખ આપવો અને પેટ સાફ થયા પછી દાડમના મૂળની છાલ તો. ગાનું ચૂર્ણ વાવડિંગના ક્વાથ સાથે આપવું. ચાર માંચ કસાક પછી દિવેલ અથવા નસોતરનો રેચ આપવો. એકલા જીલ્લાખને આ કરમિયા માંડતા નથી. તેને દવાનું એર લાગે એટલે કરમિયા આંતરડાં છોડે છે. પ્રથમ જીલ્લાખ આપવાથી પેટ સાફ થાય છે, પછી દવા આપવાથી દવા સારી અસર કરે છે અને દવા પછી રેચ આપવાથી છૂટા પડેલાં કૃમિ બહાર પડે છે.

દાડમના મૂળની છાલ આ કૃમિ માટે ઉત્તમ ઉપાય છે.

### સામાન્ય કૃમિન દવાઓ

કીડામારીનો રસ બેઆનીભાર પાવો. કાળીજીરીનો ક્વાથ થોડા દિવસ પીવો. કપીલો વાલ ૨ મધમાં ચાટવો. લીંબડાનો રસ ૧ તોલો પીવો. કીરમાણી અજમો વાલ ૧ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવો. સવારમાં ઊઠીને થોડો ગોળ ખાઈ લેવો, પછી રાતનું એ પાણી પી જવું. કરમ બધા જે ચાઇ આવશે અને બહાર નીકળી જશે. વાવડિંગ, ઈંદ્રજવ, કાચકાં, કપીલો, કાળીજીરી, કીડામારી, કીરમાણી અજમો વગેરે દવાઓ કરમ માટે સારી છે. બિદરકનીનો રસ પણ કૃમિ માટે સરસ દવા છે. અધેડાનાં પાનનો રસ તો. ગા લેવાથી કરમ મટે છે.

### પરેણ

પૃથ્વાપૃથ્થ—દધિ, માંસ, ઘી, દહીં, શાક, મિષ્ટાન્ન, લોટના પદાર્થો—આ બધા ખોરાક કૃમિને ઉત્તેજન આપનાર છે. તીખા અને કડવા પદાર્થો, ગોમૂત, હિંગ, અજમો, લિંબુ, લસણ કૃમિન છે.

## ૧૩. આંતરડાંનાં કરમ અને કૃમિદ્વ ઔષધો

આગળ આપણે કૃમિની થોડીક જાતો વિશે જોઈ ગયા છીએ. આ જાતો, બરાબર ઔષધો વિના ગમે તે કૃમિને કૃમિદ્વ ઔષધ આપવાથી કંઈપણ ફાયદો જણાતો નથી. કંઈ પણ કૃમિદ્વ ઔષધ બધી જાતના કૃમિ ઉપર એકસરખું લાગુ પડે છે એવું નથી. દરેક કૃમિ ઉપર જુદાં જુદાં ઔષધો લાગુ પડે છે, એમ હવે પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે. આ ઔષધોની માત્રા પણ પ્રયોગોને અતિ હવે નક્કી થઈ છે; પણ આંતરડાંમાં જે ઢેકાળે કૃમિ હોય તેનું ધ્યાન રાખીને માત્રા નાની મોટી આપવામાં આવે છે. આમાશય (હોજરી) માં રહેલા કૃમિ ઉપર નાની માત્રા ચાલે, પણ પક્વાશય (આંતરડાં) માં રહેલા કૃમિ ઉપર મોટી માત્રા જ ચાલે- કારણકે કૃમિદ્વ ઔષધ ઉપવા લાગમાં કેટલેક અંશે પચીને નકામું જાય છે. આયુર્વેદ તો પ્રથમ લંઘન કરાવ્યા પછીથી જ ઔષધ આપવાની લઘામણુ કરે છે. પણ આ લંઘન પણ કેવી રીતે અને કેટલું કરાવવું તે પણ કૃમિનો વિચાર કર્યા પછીથી જ નક્કી કરવું પડે છે. કૃમિદ્વ ઔષધ આપ્યા પછી રેચ આપવો કે નહિ તેનો આધાર જો કે કૃમિની જાત ઉપર છે છતાં સાધારણ રીતે રેચક ઔષધ આપવું સારું છે.

દેશી વૈદ્યકે એટલે ચરક સુશ્રુતે જે પ્રમાણે કૃમિની જાતોનો અને કૃમિનિ ઔષધોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તે આજે બહુ ઉપયોગી થાય એમ નથી, કારણ કે એ પગી તો ત્રણ હજાર વર્ષો ચાલ્યા ગયા છે, લોકોની રહેણીકરણીમા મોટા ફેરફાર થઈ ગયો છે આને માટે એક દાખલો લઈએ

આયુર્વેદમા વાવડિંગને કૃમિનિ ઔષધોમા ઉત્કૃષ્ટ ગણેલું છે હવે આ વાવડિંગ દરેક જાતના કૃમિ ઉપર આપણે હાલ વાપરીએ છીએ, પરંતુ તેથી નહિ જેવો ફાયદો જણાય છે વાવડિંગ ખાસ કરીને ચપટા કૃમિ (Tape worms) ઉપર જ ઉપયોગી છે એમ હવે ઔષધિશુભ-વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રજ્ઞો કહી રહ્યા છે મુખાધની હાફડીન ઈન્સ્ટીટ્યુટ (પરેલ લેબોરેટરી) વાળા ફ્રાન્સ કાયસ અને ડૉ. મહુરકર—બન્નેના પ્રયોગોએ બધાંયે દેશી કૃમિનિ ઔષધો વાપરી જોયાં, પરંતુ તેમાંથી હાજ્યે જ એકાદ બે કંઈક ઉપયોગી જણાયા તેવું જ વિલાયતી ઔષધોનું છે એમા પણ ૩-૪ ઔષધ જ ઉપયોગી પુરવાર થયા છે વાવડિંગ ચપટા કૃમિ ઉપર સારું કામ કરે એટલે ડૉ. મહુરકર અનુમાન કરે છે કે જે કાળે વાવડિંગ કૃમિનિ ઔષધ છે એવો અનુભવ મળ્યો તે કાળે તે દેશના રહેવાસીઓમા ગોમાસ તેમ જ બીજી જાતના માંસ ખાવાનો સર્વસામાન્ય રિવાજ હોવો જોઈએ, કારણ કે માંસ ખાનારાને જ આ કૃમિ પડે છે અત્યારે આ દેશમા હાલુઓમાતે ચપટા કરમ હાજ્યે જ જોવામા આવે છે માંસાહારીઓને જ ચપટા કરમ થાય છે

“ કૃમિનિ ઔષધો તમાસવની ચાર રીતો છે (૧) કૃમિનિ ઔષધ એક વખત આપીને આંતરડામાંથી કૂટલા કરી બહાર નીકળ્યા તે નક્કી કરવું, (૨) કૃમિના ઈડા જાડા વાટે બહાર નીકળે તે જણીને તે ઉપરથી આંતરડામા રહેલા કૃમિની સંખ્યા નક્કી કરી કૃમિનિ ઔષધની રાશિનું માપ કાઢવું, (૩) અજરોઓને કૃમિનિ ઔષધના અતિરામ ખાતળા પ્રવાહીમા રાખીને તેના ઉપર શી અસર થાય છે તે જોવું. નાની માછલી લઈને તે ઉપર પ્રયોગ કરવો, (૪) છપલા કૃમિને જ માણસના

આંતરડાંમાંથી કાઢીને કે જનાવરના ચરીરમાંથી લઇને તેના ઉપર કમિન ઔષધનો પ્રયોગ કરી જોવા અને તે રીતે તે તે ઔષધની ઉપયોગિતા નક્કી કરવી.”

દૂકમાં, કમિ જાતના કરમ ઉપર કયું ઔષધ ઉપયોગી છે તે નીચે આપવામાં આવે છે:—

- (૧) દુકવર્મ ઉપર ચાપમોલ.
- (૨) અપટા કૃમિ (ટેપવર્મ) ઉપર વાવડિંગ અને દાડમની છાલ.
- (૩) ગોળકૃમિ (રાઉન્ડ વર્મ) ઉપર સેન્ટોનીન અને ખાખરાનાં બીજ.
- (૪) ઓક્સીધુરીસ (ચુરુ) કૃમિ માટે કોષ્ઠ ઔષધ લાગુ પડતું નથી.

અને માટે કડવાં ઔષધના ક્વાથની પિચકારી ગુદામાં આપવી.

કરમથી અનેક જાતના ઉપદ્રવો ચાલ્ય છે, માટે કરમ હોય તો તુરત જ તેની દવા કરાવવી.

## ૧૪ આંતરડાંમાં કરમથી થતો પાંડુરોગ

આ રોગ એક જાતનાં કૃમિ (સંસ્કૃત ‘ચિખ્મ’ અને અંગ્રેજીમાં ‘દુકવર્મ’) થી થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં અત્યારે આ રોગ બહુ દેખાવા લાગ્યો છે. એક નામાંકિત ડોક્ટરનું કહેવું છે કે મદ્રાસ ઇલાકામાં તો આ કૃમિ સોમાંથી નવાણુ માણસના ચરીરમાં છે. મદ્રાસ ઇલાકા જ નહિ, પણ એછાવત્તા પ્રમાણમાં આખાયે હિંદુસ્તાનમાં આ કૃમિ જણાય છે.

આપણી જ્યાં ને ત્યાં ઝાડે ફરવાની ટેવ જ આ રોગના ફેલાવા માટે જવાબદાર છે. આ કૃમિની વૃદ્ધિ શી રીતે થાય છે તે નીચે



બતાવવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરથી જો લોકો સમજે અને ઝાડે ફરવા ક્યાં બેસવું અને ક્યાં ન બેસવું એ જો સમજી જાય તો આ કષ્ટસાધ્ય વ્યાધિ થાયજ નહિ. નાનાં બચ્ચાને ગમે ત્યાં ઝાડે ફરવા બેસાડવાં તેમજ મોટાં માણસો પણ રાત્રે વહેલાં ઊડી ગમે તે જગાએ ઝાડે ફરવા બેસી જાય-એ જંગલી પ્રથા નાબૂદ થવી જ જોઈએ.

આ કરમથી થતો પાંડુરોગ બહુ દારુણ વ્યાધિ છે. એ અંગ્રેજીમાં ‘હુકવર્મ’ ડિઝીઝ’ ‘એન્કીલોસ્ટોમિએસીસ’ (Ankylostomiasis) ‘એનિમિયા ઓફ માર્ઠનર્સ’ અને ‘ઈજિપ્શિયન ક્લોરોસીઝ’ નામોથી ઓળખાય છે. આપણે આ રોગને “આંતરડાંમાં કરમથી થતો પાંડુરોગ” કહીશું.

આ કરમ જેના પેટમાં હોય અને આ દારુણ વ્યાધિથી જે દરદી પીડાતો હોય તેના ઝાડામાં આ કરમનાં ઈંડાં બહાર પડે છે. ડૉ. ઓરલર તેમના “ધી પ્રિન્સિપલ્સ એન્ડ પ્રેક્ટીસ ઓફ મેડીસીન” નામના ઉત્કૃષ્ટ ગ્રંથમાં લખે છે કે “An extraordinary number of eggs are passed with each stool of a badly infected person; it has been estimated as many as four millions.” P. 312. અર્થાત્ એક વખતના આ રોગના દરદીના ઝાડામાં ૪૦ લાખ જેટલાં ઈંડાં જણાય છે. ગમે ત્યાં ઝાડે ફરનારા આ તરફ ધ્યાન દેજો.

### હુકવર્મ [ ચિપ્ચ કૃમિ ]

“વૈદકશાસ્ત્રની સર્વ કસોટી રોગ સારો કરનાર ઉપચાર આપવામાં છે. કૃમિજન ઔષધનો વિચાર ક્યાં પહેલાં અમુક ઔષધ ક્યાં કૃમિ ઉપર વાપરવું જોઈએ ? તે કૃમિ શું કર્મ કરે છે ? તે પ્રકૃતિમાં કયું જાતનો વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે ? આ બધું સમજવાની જરૂર છે.

“ પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રના વર્ગીકરણ મુજબ આન્ત્રકૃમિઓની ૩૬ જાતિઓ હિંદુસ્તાનમાં મળે છે. તેમાંથી ગંડુ પદ (રાઉન્ડ વર્મ), ચિપ્પ (હુક વર્મ), ચુરુ (ઓક્સીયુરીસ)—આટલી જાતો વધારે મળે છે. ચિપ્પ (હુકવર્મ)—એ મદ્રાસ ઇલાકામાં સોએ નવાણુ માણસોમાં, બંગાળામાં સોએ એશી માણસોમાં અને મુંબઈ ઇલાકામાં સોએ ત્રીસ માણસોમાં જણાય છે. ગંડુ પદ (રાઉન્ડ વર્મ) મદ્રાસ અને બંગાળામાં સોએ સાઠ માણસોમાં અને મુંબઈ ઇલાકામાં સોએ પચાસ માણસોમાં મળે છે. ચુરુ (ઓક્સીયુરીસ) એ મદ્રાસમાં સોએ નવાણુમાં અને મુંબઈમાં સોએ સિત્તેરમાં; ન્યારે અથવ (ટિપવર્મ) બહુ જ કમી—સોએ એક બે માણસોમાં મળે છે. કૃમિનો આટલો બધો પ્રચાર છે એ જોતાં એની યોગ્ય ચિકિત્સા પ્રત્યેક વૈદ્યોક્ટરનું કર્તવ્યકર્મ છે.

“ હુકવર્મ (ચિપ્પ) એ માણસના આમાશયથી આગળના આંતરડાના ભાગમાં (કુઓડિનમ અને જેનુનમ) મુખ્યત્વે થાણું નાખીને રહે છે. આ કૃમિઓ એ જ રથળે રહે છે અને ફક્ત તેનાં ઇડાં ઝાડા વાટે બહાર પડે છે. અને આ કૃમિઓની સંખ્યા આંતરડાંમાં જ વધતી નથી. એની સંખ્યા વધવાનો આધાર બહારની સ્થિતિ ઉપર છે. આ કૃમિઓ ૦૧ થી ૦૮ ઇંચ લાંબા અને શણુના દોરા જેવા હોય છે. ઝાડામાં આ કૃમિઓ નરી આંખે જણાતા નથી, પણ અમુક રીતે મળ પોષ્ટને તપાસવાથી જ દેખાય છે. એનાં ઇડાં તો સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રમાં જ દેખાય છે. આ ઇડાં ઝાડા વાટે બહાર આવ્યા પછી એમાંથી આ કૃમિનાં બચ્ચાં તૈયાર થાય છે અને તે દશબાર કવાકમાં ઇડાં ફેડીને બહાર નીકળે છે; અને આસપાસના મળ ઉપર પોતાનું ગુજરાન કરે છે. ત્રણ વખત ખોલ ઉતારી નાખ્યા પછી આ કૃમિઓ આંખથી દેખી શકાય એવડા મોટા થાય છે, અને પછી માણસના શરીરમાં પેમવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે ચાલતો ચાલતો ખડના પાન ઉપર ચડવાનો પ્રયાસ કરે છે. આનું કારણ જલદીથી માણસના શરીરમાં દાખલ થવાનું જ હોય છે—ચાલતા

માણુસના શરીરમાં દાખલ થવાનું જ હોય છે ચાલતા આ ખડના પાન સાથે પગનો સ્પર્શ થતા વેતજ આ કૃમિ ચામડીમાં છિદ્ર પાડી રક્તવાહિનીમાં પહોંચી જાય છે અને થોડી વારમાં હૃદયમાં પહોંચે છે ત્યાંથી આ કૃમિ ફેફસામાં આવે છે અને કાણુ પાડીને શ્વાસનળીમાં આવે છે અને ત્યાંથી મુસાફરી કરતો કરતો ગળામાં થઈ અમનળીમાં જાય છે ત્યાંથી પેટમાં અને તેથી આગળ કુઓડિનમ્ (અહણી)માં જઈ એ ભાગની ચામડી નીચે પૂરેપૂરો વધી રહે ત્યાં સુધી રહે છે વધી રહ્યા પછી પોતાના વાધના દાત જેવા દાતથી આંતરડાના ભાગને કાતરવા લાગે છે આ રીતે એક કૃમિ ફરતો ફરતો અનેક કાણુ પાડે છે અને આંતરડાના ભાગને ખાય છે તેણે પાડેલા જખમોમાંથી લોહી વહે છે સાધારણ રીતે મદ્રામ ઈલાકામાં માણુસના શરીરમાં આ કીડા વીસથી પચામ હોય છે, પણ દરદી માણુસના શરીરમાં તો પાચમોથી દસ હજાર સુધી પણ મળી આવે છે આટલા કીડા કાગ આંતરડાને કેટલો ભાગ ખવાતો હશે અને કેટલો ભયકર રમ્તસ્રાવ થતો હશે તેની કલ્પના આવશે આંતરડામાં રહીને આ કીડાઓ ઇડા મૂકે છે અને તે ઝાડાવાટે બહાર આવે છે એક કૃમિ સાધારણ રીતે બે થી પાચ વર્ષ સુધી શરીરમાં જીવે છે

“ આ કૃમિના ત્રાસથી થનારો રોગ હવે સમજારો આ રોગનું આમેદૂબ વર્ણન આયુર્વેદમાં મળે છે, એ તે વખતના આચાર્યોની દૈર્ઘ્યદષ્ટિનું સૂચક છે આ કૃમિથી થનારું પાંડુરોગના લક્ષણો આયુર્વેદમાં નીચે પ્રમાણે ગણાવેલા છે આથી વધારે પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકમાં પણ નથી ‘ લોહી અને મેદ જોખ યાય છે, શક્તિ ક્ષીણ યાય છે, ઇન્દ્રિયો શિથિલ યાય છે, મન નમળું પડે છે, આખ સજી જાય છે, અગ્નિ મદ થઈ જાય છે, વાળ ખરી પડે છે, તાવ આવે છે, શરીર દૂબળું પડી જાય છે, રોગી કોપી થઈ જાય છે, ચામડી રુદ્ધ થઈ જાય છે, શ્વાસ ચડે છે, કાનમાં અવાજ યાય છે, શરીરના ઘણા ભાગો સૂજી આવે છે, માથું દુખે છે, હૃદયમાં ચડકો યાય છે, શિરાઓ

પીળાશ પડતી થઇ જાય છે, માટી ખાવાની ધુમ્મિઝ થાય છે અને રોગીને પાતળા રક્ત, અને ક્ષમિશ્રિત ઝાડા થાય છે.' \*"

(વાગ્બટ)

## ચિકિત્સા

આ જાતના કરમ માટે અજમાનો ચર્ક (ચાપ્પમોલ) રામખાણુ ધૂસાજ છે. બીજું એક પણ એસક આ દવાની બરાબરી કરી શકે એમ નથી. આ કૃમિ આંતરડાના ઉપરના ભાગમાં રહે છે તેને આ ઔષધ જ લાગુ પડે છે. અજમો મોટી માત્રામાં આપવાથી વખતે ધણે દિવસે ફેર પડે પણ ખરે આ દવા દેખ્યુલમાં ભરીને ચડતા ચડતા પ્રમાણમાં આપવાની હોય છે. ૧૦ ગ્રેનથી શરૂઆત કરી ૬૦ ગ્રેન સુધીની આની માત્રા નક્કી થયેલી છે. નિષ્ણાત વૈદ્યડોક્ટરની સલાહ લઇ દવા લેવી હિતાવહ છે.

## રોગ ન થાય તે માટે લેવાની ખાસ સંભાળ

પગમાં નેડા પહેરવા. પીવાનું પાણી ઉકાળીને પીવું, ધૂળવાળા હાથ-પગ બરાબર ધોવાં અને પછી જ જમવા બેસવું. વાસણો સ્વચ્છ માટીથી અથવા ચૂલાની રાખથી સાફ કરવાં. ગમે તેવી રસ્તાની ગાંઠી, ધૂળથી વાસણો સાફ કરવા બેસવું એ તો અનેક જાતના ચેપી રોગોને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. આ રોગના ફરદીને ઝાડો છોડો ખાડો ખોદો ઉપર ફિનાઇલ છાંટી દાટી દેવો—ખુલ્લો ન રાખવો. ગંદા પાણીમાં નાહવું નહિ. ખુલ્લા પગે ફરવા નીકળવું નહિ. આ જમાનામાં બૂટ કે ચપ્પલ પહેર્યા સિવાય કોઇએ બહાર ફરવા ન જ નીકળવું એ સારું છે.

\* ડૉ. બ્રહ્મચર એમ. ડી; એમ. એ; બી. એસ. સી; ડી. પી. એચ; ડી. ડી, એમ. એસ;—પરેલ સેન્ટરલરી, મુંબઈ—એમના એક લાપણુ ઉપરથી, આ વિદ્યાને દેશી અને વિદ્યાવતી બધાં જ કમિશ્ન આપણે વાપરીને ખાતરી કરી છ કે તેમાં બહુ જ એછાં ઉપયોગી જણાયાં છે.

## ૧૫ જવર—તાવ

**આ** જગતમાં એકેય માણસ એવો નહિ હોય કે જેને તાવ આવી ગયો હોય નહિ. આ જગતમાં જેટલા વ્યાધિઓ છે તે બધામાં જવર સર્વ કરતાં પ્રધાન અને પ્રાચીન વ્યાધિ છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે જવર દેહ, ઇન્દ્રિય અને મન એ મર્વને પીડા કરનાર, શરીરના સર્વ અવયવોનો ક્ષય કરનાર અને સર્વ પ્રાણીઓના રાત્રુરૂપ છે. જવર જેવો દારુણ પીડા કરનાર, ઘણા ઉપદ્રવોવાળો અને દુશ્ચિકિત્સ્ય રોગ બીજો કોઈ પણ નથી. આથી જ જવરને રોગોનો 'રાજા' કહેલો છે.

જવરની ઉત્પત્તિ શી રીતે થઈ તે વિષે ચરકમંદિતામાં એક પૌરાણિક કથા કહેવામાં આવી છે. પૂર્વે દક્ષ પ્રજાપતિએ પોતાના યજ્ઞમાં રુદ્રને ભાગ ન આપ્યો અને શૈવી આહુતિથી હીન એવો યજ્ઞ કર્યો. ભગવાન રુદ્ર આ અપમાનથી ક્રોધાવમાન થયા અને ક્રોધાગ્નિરૂપી બાણને ઉત્પન્ન કર્યો. આ બાણે દક્ષના યજ્ઞનો ભંગ-નાશ કર્યો. દેવતાઓએ રુદ્રની ખૂબ સ્તુતિ કરી એટલે રુદ્ર ત્યારે શાંત થયા ત્યારે ક્રોધાગ્નિએ હાથ જોડીને વિનંતિ કરી કે 'ભગવાન ! મારે દહે શું કરવું ?' ત્યારે રુદ્રે તેને આજ્ઞા કરી કે તું પ્રાણીઓમાં જન્મ-સમયે, મરણસમયે તથા વચમાં કંઈ પણ અપચાર થતાં જવરરૂપે ઉત્પન્ન થઈને રહે. આ પ્રમાણે જવરની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ.

આ પૌરાણિક કથામાં કાંઈક રહસ્ય સમાવેશું લાગે છે. પ્રાણીઓમાં જન્મ તથા મરણ વખતે મહાન તમઃમોહરૂપે જ્વર પોતાનો પ્રભાવ દાખવે છે કે જે તમોરૂપ જ્વરના પ્રભાવને લીધે પ્રાણીઓને પૂર્વજન્મની સ્મૃતિ રહેતી નથી. ચરક સ્પષ્ટ કહે છે:

“દેહિનં ન હિ નિર્દોષ જ્વરઃ સમુપસેવતે ।”

ચરકાચાર્ય કહે છે કે દેહ અને મનનો જે સંતાપ તે જ્વર. ખીજે ઠેકાણે એ કહે છે કે સ્વેદનો અવરોધ, સંતાપ અને સર્વાંગવેદના આ લક્ષણો જેમાં હોય તે જ્વર. પ્રખ્યાત યુનાની ગ્રીક વૈદ્ય ગેલન કહે છે કે, શરીરના સ્વાભાવિક ઉત્તાપની વૃદ્ધિ તેનું નામ જ્વર—અર્થાત્ શરીરની ગરમી વધવી એ જ્વરનું પ્રધાન લક્ષણ છે.

### જ્વરનાં કારણો

ભગવાન ચરકે જ્વરનાં કારણો ત્રીએ પ્રમાણે કહ્યાં છે:—રુક્ષ (લૂખો), લઘુ અને શીત આહાર, અતિ બાયામ, વમન, વિરેચન, આસ્થાપન, શરોવિરેચન વગેરેનો અતિયોગ, ઝાડો પેશાબ વગેરેના વેગ અટકાવી રાખવા, અનશન (ઉપવાસ), અભિધાત, અતિ સ્ત્રીસેવન, ઉદ્વેગ, શોક, રક્તનો અતિસ્રાવ, અતિ જગરણ અને વિવિધસ્થિતિમાં શરીરની સ્થિતિ—આ કારણોથી વાયુ પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

ગરમ, ખાટા, ખારા અને તીખા પદાર્થો ખાવાથી, અજીર્ણમાં ખાવાથી, અનિયમિત રીતે ખાવાથી, સખત તડકો અને અગ્નિના તાપનું સેવન કરવાથી તથા શ્રમ, ક્રોધ અને વિષમ આહારથી પિત્ત પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

સ્નિગ્ધ, મધુર, લારે, કંડા, ખાટા, ચીકણા, ખારા પદાર્થો ખાવાથી, દિવસે સૂવાથી અને મહેનત ન કરવાથી કફ પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

અનિયમિત ભોજન, ઉપવાસ, ખાવામાં ફેરફાર થવો, ઝડપી જગડની, ઝેરથી ખરાબ થએલા જળનો ઉપયોગ, ખરાબ ગંધ,

પર્વતની તળેટીમાં રહેવું, સ્નેહાદિ ક્રિયાનો ગેરઉપયોગ, સ્ત્રીઓને અનિયમિત રીતે સુવાવડો આવે અથવા સુવાવડી સ્ત્રીઓએ જો કાળજી રાખવી જોઈએ તે ન રાખતાં મિથ્યાપચાર કરે—આ અને સર્વ દોષો સાથે પ્રકાપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

આભ્રાત (શરૂ, લાકડી, ચાખૂક, નખ, મુઠ્ઠી વગેરેના ધા અથવા માર), અલિષંગ (કામ, ક્રોધ, ભય, શોક વગેરેનો અલિષંગ), અલિચાર અને અલિશાપ (જૂત વગેરેનો વળગાડ અને મહર્ષિ અથવા સિદ્ધ પુરુષોનો શાપ)—આ ચાર કારણો આગંતુક જ્વરનાં ચરકે ગણાવેલાં છે.

### વાતજ્વરનાં લક્ષણો

તાવ થોડી વારમાં વધી જવો અને થોડી વારમાં ઘટી જવો; જ્વરનું અનિયમિતપણું, તોપણુ સાધારણુ રીતે અનપાચન થઈ રહે ત્યારે સાંજના કે પાછલી રાતે તાવ આવે અથવા વધે; તાવ આવતી વખતે કંપ અને ટાઢ લાગવી; કંઠ, ઓઠ અને મોઢું સુકાવું; નિદ્રા ન આવવી, છીંક ન આવવી, ચામડીનું લુખાપણું, આખા શરીરમાં અને વિશેષ કરી માથામાં દુઃખાવો, લમણામાં સોયો ઝોકવા જેવી વેદના, દસ્તની કબજિયાત, બગાસાં આવવાં (વાતજ્વરનું આ ખાસ લક્ષણુ છે), પેટ ચડી આવવું અથવા પેટમાં દુઃખાવો થવો; પિંડી, કમર, પડખાં, વાસો અને સોધાએ દરેકમાં અનેક પ્રકારની વેદના થવી; તરસ બહુ લાગવી, ખાલી જિનકા આવવા, શરીરનાં રુવાટાં જિભાં ચર્ચાં, માથે ચક્કર આવવાં, પ્રલાપ (બકવાટ કરવો)—આ તમામ વાતજ્વરનાં લક્ષણો છે.

### પિત્તજ્વરનાં લક્ષણો

અન્નનું પાચન થતી વખતે મધ્યાહને કે અર્ધરાત્રે—ખાસ કરીને શરદઋતુમાં—આ તાવ આવે છે. મોં ખેસ્વાદ રહે; નાક, મોં, કંઠ અને તાલુ વગેરેનું માકી આવવું (તેમાં ગ્રીણી ફાટલીઓ થવી),

તરસ લાગવી, બમ (ચક્ર આવવી), નસો ક્યો હોય એમ લાગવું, મૂર્છા આવવી, પિત્તની જિહ્વી થવી (ખાટી, કડવી, પીળા કે લીલા રંગની), થોડોથોડો નરમ દસ્ત થવો, અમ ઉપર દ્રેષ, સર્વ ગાત્ર ટીકાં થવાં, થોડોથોડો પરસેવો આવવો, તાવની અવસ્થામાં ગમે તે બોલવું (પ્રલાપ); નખ, આંખ, મોં, મૂત્ર, કાંડો, ચામડી વગેરે પીળાં કે લીલાં હોવાં; શરીરમાં લાલ ફાલ્લીઓ નીકળવી, ઠંડી વસ્તુઓ માટે પ્રખ્ખ ઇચ્છા, ખાટા ઓઃકર, અતિશય તૃષ્ણા, નિઃશ્વાસમાં દુર્ગંધ—આ બધાં પિત્તજ્વરનાં લક્ષણો છે. આંખોમાં દાહ થવો એ આ જ્વરનું મુખ્ય લક્ષણ છે.

### કફજ્વરનાં લક્ષણો

અન્ન ઉપર અરુચિ (ખાસ લક્ષણ); શરીરનું બારેપણું; મોંમાં કફ તથા લાળ નીકળવી, મોઢું મીકું મીકું અને કફથી ખરડાએકું રહેવું, મોળ અને જીમકા આવવા, જિહ્વી થવી, જઠરાગ્નિ મંદ થવો, નિદ્રા વધે આવવી, ઘેન રહેવું, ખાંસી, સળખમ, ઠંડી લાગ્યા કરવી, શરીરમાં વાત કે પિત્તના જ્વર કરતાં વેદના ઓછી થવી, શરીર બહુ ગરમ ન થવું, પરસેવો ન આવવો, ગરમ ચીજોની ઇચ્છા થવી, નખ, આંખ, મૂત્ર, કાંડો અને ચામડી સફેદ થવાં; જમ્યા પછી દિવસના કે રાત્રિના પૂર્વભાગમાં તાવ આવવો અથવા વધવો—આ બધાં કફજ્વરનાં લક્ષણો છે.

### વાતપિત્તજ્વરનાં લક્ષણો

આ તાવમાં વાયુ અને પિત્તનું જોર હોય છે. વાતજ્વર અને પિત્તજ્વરનાં લક્ષણોમાંથી ઓછાવતાં લક્ષણો આમાં જણાય છે—ખાસ કરીને તૃષ્ણા, મૂર્છા, માથામાં ચક્ર આવવાં, દાહ થવો, જીમ ન આવવી, કંઠ અને મોંનું સૂકાવું, અરુચિ થવી, સાંધાઓમાં તૂટ થવી, બગાસાં આવવાં, બેગેની, બહુ બોલ બોલ કરવું—આ



વાતપિત્ત જ્વરના લક્ષણો છે આ જાતના તાવમા માથુ ખાસ પકડાય છે—અર્થાત્ માથામા વેદના જણાય છે

### કફવાતજ્વરનાં લક્ષણો

આ તાવમા વાયુ અને કફનું જોર હોય છે વાતજ્વર અને કફજ્વરમા કહેલા લક્ષણોમાના ઓછાનતા જણાય છે શરીર બીના કપડાથી વિટાએલું હોય એમ લાગવું સાધા તૂટવા, સળેખમ ખાતી, શરીર બારે લાગવું ઠંડી લાગતી, કપ થવો, જ્વરનો વેગ મધ્યમ હોવો, ઘેન રહેવું—આ કફવાતજ્વરના મુખ્ય લક્ષણો છે આમા પડખા ખાસ ઝલાએલા હોય છે

### કફપિત્તજ્વરનાં લક્ષણો

આ તાવમા કફ અને પિત્તનું જોર હોય ॥ મોટું મ્દધી ખરડાએલું અને કડવું રહેવું વારવાર દાહ થવો, વારવાર ઠંડી લાગતી, પરસેવો ન આવવો ઇત્યાદિ કફપિત્તજ્વરના લક્ષણો છે કમરનો પાછવો ભાગ (ત્રિફ) ખાસ દુખે છે

### વાતજ્વરના ઉપાયો

સુદર્શન ચૂર્ણ તો ૧ લેવું નવટાક પાણી ખૂબ ગરમ કરવું ફક્ત ૫ડે એવું પાણી ગરમ થાય એટલે સુદર્શન ચૂર્ણ અદર નાખી, ઉપર વાસણ ઢાકી દેવું અને ધીમે તેને ઠંડું પડવા દેવું ઠંડું પડ્યે કપડા વડે ગાળી લઈને તે પાણી પી જવું આ વિધિને સુદર્શનનો ફાંટ કહેવાય છે આ ફાટ તાવ હોય ત્યારે પીવાથી તાવ ઊતરી જાય છે તાવ ન હોયને પીધો હોય તો તાવને રોકે છે તાવની મોસમમાં સુદર્શનનો ફાટ દરેક કુટુંબ વાપરે તો તાવની બીતિ ઓછી રહેશે

આ સુદર્શન ચૂર્ણમા આશરે બાવન દવાઓ આવે છે, અને મુખ્ય ભાગ કરિયાતાનો હોય છે કટુપૌષ્ટિક અને જ્વરમ્

તરીકે સુદર્શન ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં વાપરવાથી સારો ફાયદો કરે છે. કોઈ પણ જાતના તાવમાં આ સુદર્શન-ચૂર્ણનો ઉપયોગ હિતાવહ છે.

ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો પહેલાં એકાદ રેચ લઈ લેવો.

### પિત્તજ્વરના ઉપાયો

- (૧) ખડસલિયો પિત્તપાપડો આ જ્વરમાં મરાહર દવા છે. ખડસલિયાનો ફાંટ (સુદર્શનવિધિ પ્રમાણે) બનાવીને આપવો.
- (૨) ગરમાળાનો ગોળ, દ્રાક્ષ, હરડે, મોચ, કરિયાતું, ખડસલિયો, કકુ અને ધાણા સમાન વજન લઈ તેનો ક્વાથ (૧ તોલો દવા ૧૬ તોલા પાણી, ઉકાળીને ૪ તોલા પાણી બાકી રહે કપડા વડે ગાળી લેવો) પીવા આપવો.
- (૩) રાત ઉપર ગજોના વેશ્નાના નાના નાના ટુકડા કરી સહેજ છંદીને પાણીમાં પલાળી રાખવા. આ પાણી સવારમાં મધ નાખીને પીવાથી પિત્તજ્વરની શાંતિ થાય છે.
- (૪) પિત્તજ્વરમાં પહેલાં એક રેચ લઈ લેવો; ગરમાળાનો ગોળ, નસોતર અથવા દિવેશ ઠીક છે.
- (૫) પિત્તજ્વરમાં કોઈ વખત એટલો સખત દાહ થાય છે કે માણસ બળુબળુ થઈ જાય છે. આવે વખતે ૧ તોલો કાળી દ્રાક્ષ, ૧ તોલો ધાણા-બજેને સારી રીતે પાણીમાં લસોટવાં. આ પાણી કપડા વડે ગાળી લેવું. આ પાણીમાં થોડી સાકર અને મધ નાખીને પીવાથી દાહ શાંત થાય છે. સુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ અને આ પાણી ભેળું કરીને પણ આપવાથી ઠીક ફાયદો જણાય છે. દાહની શાંતિ માટે શરીર ઉપર સો વખત ધોએકું ધી ચોપડતું અથવા સુખડનો ભેપ કરવો, અથવા કમળનાં પાન પથારી ઉપર પાથરી તેમાં સઈ જવું.

ધુનાની ઉપાયો પિત્તજ્વરમા ધણો મારો કાયદો કરે છે નિયોદ્ધરનુ શરમત, લિંબુનુ શરમત વગેરે આપી શકાય છે

કફજ્વરના ઉપાયો

કફજ્વરમા પ્રથમ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી, દરદીના બળ પ્રમાણે, લવન દરમિયાન કેવળ મગનુ ઓસામણ પીવું

અરડસીના પાન, ભારગમૂળ, બહેડા, લિંડીપીપર, જેઠીમધ મેથ, પટકચૂરો, કાપફળ-અમાનભાગે લઈ મિધિસર કવાથ કરી અવાગ બપોર સાજ આ કવાથ પીવો

ભોટિંગડીના મૂળ ધમાસો, ગજો, સૂઠ, પટકચૂરો, પુષ્કરમૂળ કામ્પાશિંગ, ઠાંગીપાક, કચિયાતું ઇત્યાદિનો કવાથ કફજ્વર માટે મારો છે

## ૧૬ વિષમજ્વર-મેલેરિયા

કેટલાક લેભાગુ વૈદ્યો અને સાધારણ લોકો ‘વિષમજ્વર’ના નામથી ભડકે છે કારણકે તેઓ વિષમજ્વરનો અર્થ મહાભેરી-મહા-ભયકર તાવ એવો કરે છે પણ વિષમનો સાચો અર્થ વિનમ્રમ= નિમ્રમ, સમ=સરખો નહિ તે વિષમ, ચડ-ઊતર કરે એવો જે તાવ તે વિષમ તાવ જહેવાય લોકો જેને પાળિયો તાવ, ટાઢીઓ તાવ, એકાતગિયો, ચોથીઓ વગેરે નામોથી ઓળખે છે તે બધા તાવો વિષમજ્વર તરીકે ઓળખાય છે ચડ-ઊતર થતા તાવની ગણતરી વિષમજ્વરમા કરવામા આવે છે મહર્ષિ ચરકે સંતત, સતત, અન્યેધુષ્ક, તૃતીયક અને ચતુર્થક એના વિષમજ્વરના પાંચ પ્રકાર ગણાવ્યા છે

સતત—એટલે ૮, ૧૦, ૧૨ અથવા ૨૬ દિવસ સુધી સતત— અણુહિતાગ—જાથુ તાવ ૮-૧૦ દિવસ પછી તે આપોઆપ ઊતરે

છે. ચોથા ઉપચારની ખામીને લીધે આ તાવ ૨૧ થી ૨૪ દિવસ સુધી ચાલે છે અંગ્રેજીમાં આ તાવને 'મેલેગિયલ ટ્રિમીટન્ટ ફિવર' નામથી જોખખે છે.

સતત—એટલે ચોવીસ કલાકમાં બે વખત આવીને ઊતરી જતો તાવ. આ તાવનો દોષ રક્ત અને માગમાં રહેલો હોય છે અંગ્રેજીમાં આને 'કોન્સ્ટન્ટ ઇન્ટરમિટન્ટ ફિવર' કહે છે.

અન્યેધુષ્ટ—ચોવીસ કલાકમાં ફક્ત એક વાર આવતો ઊતરી જનારો તાવ મેદમાં રહેવા દોષથી આ તાવ આવે છે અંગ્રેજીમાં આને 'કોન્સ્ટન્ટ ઇન્ટરમિટન્ટ ફિવર' કહે છે.

તૃતીયક—એટલે એકાતરિયો તાવ એક દિવસ આવે અને એક દિવસ ખાલી જાય અંગ્રેજીમાં આને 'ટર્સિડન ફિવર' કહે છે આ તાવનો દોષ અસ્થિપાત્રમાં રહેલો હોય છે.

ચતુર્થક—ચોથીઓ તાવ—દર ચોથે દિવસે આવતો હાજર થનાર તાવ આ તાવ શરીરની મજબૂતાતમાં રહે છે અંગ્રેજીમાં એને 'કોન્સ્ટન્ટ ફિવર' કહે છે.

ઉપરોક્ત પાંચ પ્રકારના જ્વરોનું આવવું, ઊતરી જવું અને ફરી પાછું આવવું એ સફળતા કેવી રીતે બને છે, તાવ ઊતરી ગયા પછી એનો દોષ ક્યા રહે છે અને વળી પાછો મુકરર વખતે જ જ્વરના વેગને કેમ ઉત્પન્ન કરે છે, એકાતરિયો એક દિવસ રહીને બીજો દિવસે અને ચોથીઓ ચોથા જ દિવસે શા માટે આવે છે—આ બાબતોના પ્રશ્ન આર્થ, યુનાની અને યુરોપિયન વૈદ્યોના મહા ગુરૂ યદ્ય પડેલ છે આર્થ વૈદ્યકમાં આ વિષે ત્રણ જિજ્ઞાસિત મતો જોવામાં આવે છે તેમાંનો એક મત વિષમ જ્વરે સ્વસ્થાસ્થિમાં જ ઉત્પન્ન થાય છે એમ માને છે. અહીં ભૂતશબ્દનો દવાદિ અર્થ કરવો કે પાશ્વર્યોએ હાવ મોથી કાઢેલા સૂક્ષ્મ કીડાણો (Bacteria) કવો એ વિચારવા જેવું છે હું માનું છું કે મૂળભૂતને તો આ પાછલો મત જ ઈશ્ટ હશે.

વેળાસર ન કરવામાં આવે તો જરોજ ફૂલીને પેટમાં મોટી ગાંઠ જેવી થઈ જાય છે. કેટલાક લોકોના પેટમાં ત્રીજા અથવા અડધા ભાગમાં જરોજ હોય છે. આ રોગમાં દરદીનું માથું દુખે છે અને દિવસેદિવસે ફિક્કાશ આવે છે. કોઈક વાર આ તાવ મગજે ચડી જાય છે ત્યારે લપંકર ગણાય છે.

### વિષમન્વરના ઉપાયો

સુદર્શન ચૂર્ણનો આ (ફાંટ) કરીને દિવસમાં ૩-૪ વખત પીવો. મોટી માત્રામાં જ સુદર્શન ગુણુ કરે છે, માટે તેનો વિષમન્વરોમાં છૂટથી ઉપયોગ કરના.

અભયાદિ ક્વાથ—સર્વ પ્રકારના વિષમન્વરો માટે મારો ઉપાય છે. તે નીચે પ્રમાણે જનાવવામાં આવે છે:-

હરડેની છાલ, નાગરમોચ, ધાણા, રતાંજલી, પદ્મકાષ્ઠ, અરકુસીનાં પાન, ઈન્દ્રજવ, ગજો, ગરમાળાનો ગોળ, કાળીપાઠ સૂંઠ, કડુ એ મમાન ભાગે લેવાં. અર્ધાપર્ધાં ખાંડી નાખવાં. ૨ તોલા દવા ૦૧૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવી. આશરે ૬-૭ તોલા પાણી બાકી રહે ઉતારી કંકુ પડચે ગાળી લઈ તે પાણી દિવસમાં ૩-૪ વખત થઇને પાર્શ્વ દેવું. પીતી વખતે અંદર પીપરનું બારીક ચૂર્ણ (આશરે ૧ થી ૨ વાલ) નાખવું. જરૂર જણાય તો અંદર સુરોખાર કે નવમાર પણ નાખીને અપાય. કાળજનો ફુખાવો હોય તો નવસાર (૦૧ થી ૧ વાલ) નાખીને ક્વાથ આપવો. સુરોખાર વાલ ૦૧ થી ૧ સુધી નાખવાથી પરસેવો આવીને તાવ ઊતરી જશે. આ ઉકાળો કોઈ કોઈ વખત તો ચમત્કાર જેવો ફાયદો કરે છે.

મામેજવો નામનો ચોમામામાં નાનો સરખો છોડ થાય છે. ઘણા એને કડવી નાહીના નામથી પણ ઓળખે છે ચોમાસામાં ખેતરોમાં અને ઘાસનાં જીડોમાં પુષ્કળ થાય છે. છોડ ૧ વેંતથી ૧ ફાય જેટલા જિંચા થાય છે. છોડવાનો ગ્વાદ અતિશય કડવો

હોય છે. આ છોડનો રસ તો. ૧૦ અંદર ૫ થી ૧૦ મરીના દાણા નાખીને પીવાથી વિપમન્વર-ખાસ કરીને ટાઢીઓ તાવ-મટે છે, એમ ઘણા માને છે.

કચકાનાં મીંજ તો. ૧, ગળોસત્વ તો. ૧ અને લીંબડાની અંતરછાલનું બારીક ચૂર્ણ તોલો ૧ અને કિવનાઈન બાક ૨ થી ૪ ની માત્રામાં ટાઢીઓ, એકાંતરિયો અને તમામ પ્રકારના વિપમન્વરો ઉપર સારું કામ કરે છે.

લીંબડાની અંતરછાલ તો. ૪૦, સંયજ તો. ૪, સુંક તો. ૪, સિંધવ તો. ૪, મરી તો. ૪, વડાગરુ તો. ૪, પીપર તો. ૪, જવખાર તો. ૪, હરડેની છાલ તો. ૪, સાજખાર તો. ૪, બહેડાંછાલ તો. ૪, અજમો તો. ૨૦, આંબળાં તો. ૪, કકુ તો. ૨૦, આ બધાંનું વચ્ચગાળ બારીક ચૂર્ણ કરીને શીશીમાં ભરી મૂકવું. લીંબડાની અંતરછાલનું ચૂર્ણ જો ન મળે એમ હોય તો લીંબડાનાં પાનનું ચૂર્ણ તો. ૭૦ નાખવું. આ ચૂર્ણ ગમે તે જાતના તાવો ઉપર સુંદર કામ કરે છે. સનળ ન્વર, એકાંતરિયો, ચોથીઓ-તમામ તાવ ઉપર આ ચૂર્ણ અકસીર છે. આ ચૂર્ણ નિંબાદી ચૂર્ણના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. વાચકો પોતાનાં ઘરોમાં આ ચૂર્ણ બનાવીને રાખી મૂકશે તો વૈદ્યોકટરોના ઘેર તાવ માટે તો નહિ જ જવું પડે. આ ચૂર્ણથી ઝાડો પણ સાફ આવે છે. બૂખ પણ ઠીક લાગે છે.

કકુ- (ગાંધીને ત્યાં મળે છે) તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. ૧-૧ વાલનાં ૬ પડીકાં બનાવવાં. દર બખ્ખે કલાકે તાવવાળાને આ પડીકાં દવા જેટલી જ ખાંડ મેળવીને આ સાથે પીવા આપવાં. પેટનો મલ નીકળશે, પેશાબ સાફ આવશે અને તાવ ઊતરી જશે. કકુ તાવ માટે સારી દવા છે. જેને ઝાડો સાફ ન ઊતરતો હોય તેણે રાત્રે સૂતી વખતે પાવલીલાર કકુ ગરમ દૂધ સાથે ફાટી જવું. દૂધ નહિ પીએ તો સહેજ ચૂંક લાગશે. શરીરના મળને ઉખેડી ઉખેડીને કાઢવા માટે કકુ સારું ઔષધ છે. જરૂર હોય તો અંદર

મહેજ નવસાર ઉમેરવો. હું આ ઔષધ છૂટથી વાપરું છું અને બીજાને વાપરવા માટે લલામણ કરું છું.

અન્યેધુષ્ટ જ્વર—દ્રાક્ષ, ખટોલ, લીંબડાની અંતરછાલ, નાગરમોચ, ઈંદ્રજીવ, ત્રિફળા—સમાન લાગે લેવાં. તેનો વિધિસર ઉકાળો કરવો. આ તાવ માટે સારો ઉકાળો છે.

એકાંતરિયો તાવ—રાતી સુખડ, મોચ, સૂંઠ, વાળો, પીપર, તથા અરકુસીનાં પાન—તેનો કવાથ મધ તથા સાકર મેળવીને થોડા દિવસ પીવો.

વાળો, સુખડ, મોચ, ગળો, ધાણા ને સૂંઠનો કવાથ મધ સાકર નાખી થોડા દિવસ પીવો.

અગધિયાનાં પાનનો રમ કાઢી તેનાં રીપાં નાકમાં નાખવાથી આ તાવ અટકે છે.

ચોથીઓ તાવ—જૂના (૧૦-૧૨ વર્ષના) ઘીમાં હિંમ ધસીને તેનાં રીપાં નાકમાં પાડવાથી આ તાવ મટે છે.

ઠરિયાતું, ગળો, અંદન, સૂંઠ, લીંબડાની અંતરછાલ, આંમળાં, મોચ—આનો કવાથ થોડા દિવસ મુઠી પીવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે.

ડોક્ટરો વિષમજ્વર ઉપર કિવનાઈનને એક અમોઘ ઔષધ માને છે. મેડેરિયા જંતુ ઉપર કિવનાઈનની જેટલી ચોક્કસ અમર જે તેટલી બીજી એક પશુ દવાની નથી. અર્થાત્ મેડેરિયા માટે કિવનાઈન રામબાણુ ઉપાય છે કિવનાઈન ઘણી વખત વિષમજ્વરોમાં સારું કામ કરે છે એ અનુભવની વાત છે. મેડેરિયા તાવ હશે તો કિવનાઈન (૧૦થી ૨૦ ગ્રેનની માત્રામાં) થી જલદી મારો યત્ન જશે.

પશુ અત્યારે ડોક્ટરો જરા ટાલ વાઈને તાવ આવેલો હોય તેવા તાવમાં આંખો મીચીને કિવનાઈન વાપરવા લાગ્યા છે. પાંચ ૭ દિવસ કિવનાઈન આંખો છતાંયે એ તાવ ન નરમાયો તો દરદીના

હિત માટે કિવનાઇન બધ કરવું જોઈએ એવો મારો નમ્ર મત છે. ડોક્ટરો કિવનાઇનના વીરતાપૂર્ણ ઘૂંટડા (Heroic dozes) આપવામાં અભિમાન લેલે લે, પણ દરદીના લોહીના રક્તજીવ (લ્યુકો સાઈટ્રિસ) તેથી નાશ પામે છે અને તેથી પાંડુ વગેરે અનેક ઉપદ્રવો જન્મે છે. માટે અનિશ્ચય કિવનાઇન સતત કદી ન ખાવું, એ હિતાવદ્ધ છે. આ રોગની પરીક્ષા ચોક્કસ કરવા રક્તપરીક્ષા કરી શકાય છે.

સ્વ. અમૃતલાલ મુંદરજી પઢિયાર વૈદકનું ધણું સારું જ્ઞાન ધરાવતા હતા. તેઓની નીચેની બનાવટ-થોડા કિવનાઇનથી ધણે લાભ લેવાની યુક્તિ ખ્યાન જેએ એવી છે. વાચકોને આ બનાવટ વાપરવા મારી વિનંતિ છે:—

ભાંગ તોલો એક લઘુ તેને શેકી નાખવી. તેમાં મરી તો. ૨ નો બૂકો મેળવવો. તેમાં ચાર તોલા ગોળ નાખી તેની વટાણા જેવી ગોળાઓ બનાવવી. એ દરેક ગોળામાં ફક્ત અરધો ગ્રેન કિવનાઇન ઉમેરવું. આ ગોળા તાવના દરદીને તુલસીનાં પાંચ સાત પાનની માથે આવવા આપવી. ગોળા ઉપર દૂધ અથવા પાણી પીવું. ભાંગને લીધે (ભાંગને ગુણુ શરીરમાં એકદમ પ્રસરવા-વિકાસી-લાગે છે) કિવનાઇન આટલી થોડી માત્રામાં પણ મરસ કામ કરે છે ૧ ગ્રેન કિવનાઇન આ રીતે આપવાથી ૧૦ ગ્રેન કિવનાઇન જેટલું કામ કરે છે. દરદી આ ગોળા ખાધા પછી સહેજ હોંશિયાર રહે છે, તેને બૂખ લાગે છે, તથા તેને જાંઘ પણ સારી આવે છે. સ્વ. પઢિયારજી આવી ગોળાઓ છૂટે હાથે તાવની મોસમમાં વાપરતા હતા.

એ સાધુ પુરુષ લખે છે “છેલ્લાં પાંચ વર્ષોથી પ્રમંગોપાત ત્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તાવના રોગમાં હું આ ગોળાઓ વાપરું છું અને એથી ઘણા કેસોમાં તુરત જ બહુ સારો ફાયદો થાય છે, કારણ ભાંગને લીધે કિવનાઇનની અસર આખા શરીરમાં બહુ જલદીથી ફેલાઈ જાય છે.”



કિવનાઈનની પ્રતિનિધિરૂપ દેશી દવા કયી? એ પ્રશ્ન ઘણા ડોક્ટરો પૂછે છે. કિવનાઈનની સરખામણી કરી શકે એવાં દેશી ઔષધો છે, પણ તેની શાસ્ત્રીય પરીક્ષા કોઈએ કરી નથી અને તેથી તેમને જોઈએ તેટલું મહત્ત્વ મળ્યું નથી. ભંભરછાલ અને સપ્તપર્ણી—આ બે વૃક્ષોની છાલ કિવનાઈનની સરખામણી કરે એમ છે. નગોડની એક જાત જે બંગાળ તરફ થાય છે (*Vitex Peduncularis Roxburghii*) તે કિવનાઈન કરતાં સારું કામ કરે છે, એમ એક યુરોપિયન વિદ્વાન ડોક્ટરે ‘ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા’માં લખ્યું હતું. નગોડનાં પાનનો રસ વિષમન્ત્વરોમાં સારું કામ કરે છે. કાચકાની મીઠુંનું ચૂર્ણ તોલો ૦ અને મરીનું ચૂર્ણ વાત્સ ૧ પાણી સાથે પીવાથી તેની અસર પણ ઠીક થાય છે. આ દવાઓની સાથે થોડું કિવનાઈન વાપરવાથી અદ્ભુત અસર થાય છે. સુદર્શન ચૂર્ણ સાથે કિવનાઈન’ ઓછી માત્રામાં યોજવાથી તાવમાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. કોઈ પણ જ્વરમ્મ દેશી દવાઓ સાથે કિવનાઈન યોજવાથી ઓછામાં ઓછી માત્રામાં સારું કામ આપે છે. કાચકાની મીઠુંનું ચૂર્ણ કિવનાઈનની જગાએ વાપરવાલાયક દવા છે.

બંગાલી કવિરાજો પારિજાતક ( હાર શણગાર) નાં પાનનો રસ તાવમાં છૂટથી વાપરે છે. આનાં પાન કડવાં છે.

પરંતુ આ બધું લખવા છતાં પણ મેલેરિયામાં કિવનાઈન જેવું કામ કરે તેવું બીજું એક પણ ઔષધ કામ કરતું નથી. એમ મારે કમ્પ્લે કરવું જ જોઈએ. મેલેરિયામાં ઘણી વખત કિવનાઈન પણ અસર નથી કરતું. કિવનાઈન વાપરવું હોય તો કોઈ પણ જ્વરમ્મ ચૂર્ણ (ઉદાહરણ તરીકે સુદર્શન અથવા કાચકાનું ચૂર્ણ) સાથે થોડી માત્રામાં વાપરવું હિતાવહ છે. આ રોગનો ઉપાય જેમ અને તેમ જલદી કરવો. જો દીક્ષ કરવામાં આવે તો પાછળથી તેને લીધે બરોજ અને પાંડુ થાય છે. અને રક્તઆતમાં જે રોગ દૂર વખતમાં થોડા ખર્ચે મટે તે આગળ ઉપર લાંબી મુદતે અને

ભારે ખર્ચથી હડે છે. આ રોગ માટે કિવનાઈન ઉપરાંત પ્લાસ્મો-  
કવીન અને એટ્રેવીન નામની ખીજ દવાઓ નીકળી છે. તેનો  
ઉપયોગ કાંઈ નિષ્ણાત પુરુષના હાથ નીચે કરી શકાય છે. આ  
રોગ માટે ખામ ઉપાય તો એ છે કે તેનો ફેલાવો અટકાવવો.  
અને તે માટે મચ્છરનો ઉપદ્રવ રોકવો એ પ્રથમ ઉપાય છે. ઘરમાં  
વગર વપરાશનાં વાસણોમાં, કાઠીઓમાં, બગીચામાં, આભુઆભુના  
ખાડાઓમાંતથા ગામની આભુઆભુ ખાડાખાડાઓમાં પાણી ભરાઈ  
રહી તેમાં મચ્છરોનો ઉપદ્રવ થાય છે. માટે આમ પાણી ભરાય તેવી  
સ્થિતિ ટકવા દેવી નહિ. તે ઉપરાંત જો મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ  
વધારે પ્રચલિત થાય તો પણ મચ્છર ઓછા કરડે અને મેલેરિયા  
અટકે. કહે છે કે ઘાસલેટ ઘરીરે ચોળીને સૂઈ જઈએ તો મચ્છર  
કરડતા નથી. ગરીબો મચ્છરદાની વાપરી શકે નહિ પરંતુ દવામાં  
પાછળથી ખર્ચ કરવો અને દુઃખ વેડવું તેના કરતાં આગળથી  
ખાંચ રૂપિયા મચ્છરદાનીમાં ખર્ચવા તે ઇષ્ટ માલૂમ પડશે. તાવની  
ઝડત્તમાં કિવનાઈનનો થોડોથોડો હમેશ ઉપયોગ રાખવો સારો છે.  
કેટલાક દેશોમાં મચ્છરોનાં ઉત્પત્તિસ્થાનો કુમ્મી કરીને મેલેરિયાની  
ખીમારીનો સદંતર નાશ થયો છે. પનમા કનાલ, મલાયા વિભાગો  
દાખલા રૂપે છે.

## ૧૭ શુદ્ધિનવર

એક વખત સખત તાવ આવી ગયા પછીથી શરીરમાં કાયમ માટે અથવા થોડો વખત ઝીણો તાવ રહે તેને શુદ્ધિનવર કહેવામાં આવે છે. “હાડમાં તાવ રહે છે” એમ લોકો કહે છે તે આ “શુદ્ધિનવર” ને જ લાગુ પડે છે. શરીરમાં સક્રિય રહેતી નથી, બરાબર ભૂખ લાગતી નથી, નાડી જલદ ચાલે છે, શુભ મેલી રહે છે અને દરદીનાં તમામ “ગાતર” ઢીલાં રહે છે આ શુદ્ધિનવરમાંથી ખીન મધ્યા રોગો થાય છે; બરોળ વધે છે, કાળજનો દુખાવો થાય છે, પાંડુ અને ક્ષયરોગ પણ વખતે થાય છે.

### ઉપાયો

- (૧) શુદ્ધિનવર ઉપર નીચે પ્રમાણે પીપરનો પ્રયોગ આદરવો:—  
 હમેશાં ૧-૧ લીડીપીપર વધારવી. એટલે કે પ્રથમ ૫ પીપર લઈ ૦૧ શેર દૂધ અને ૦૧ શેર પાણીમાં નાખીને ઉકાળવી. જ્યારે પાણી બળી જાય ત્યારે દૂધ ઉતારી લઈ ઠંડું પડ્યે અંદરની પીપરો આવી જઈ ચૂંકી નાખવી. ધણેખરો કમ તો દૂધમાં બેસી જ ગયેલો હોય છે. એટલે પીપર ન આવનાં સાકર મા ખાંડ નાખીને પી જતું આને પાંચ પીપર તો કાલે ૭, પરમ દિવસે સાત, આઠ, નવ એમ હમેશાં

અંકેક પીપર વધારતા જીવી. ૧૫ પીપર સુધી ચડ્યા પછી હમેશાં અંકેક પીપર ઘટાડવી. જ્યાં સુધી શરીરમાં ઝીણા તાવ રહે ત્યાં સુધી આ વધતી પીપરનો પ્રયોગ (વર્ધમાન પિપ્પલી યોગ) કરવો. ગમે તેવો શુદ્ધિનિવર, ખાંસી, દમ, ખરોળ વગેરેમાં સારો ફાયદો કરે છે, જૂખ ઊઘડે છે, શક્તિ આવે છે.

(૨) અગાઉ હું જણાવી ગયો છું તે અભયાદિ કપાથ પીવો.

(૩) મુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ હમેશાં પીવો. એકલી લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વા. ૧ મધ સાથે હમેશાં ચાટવું. ગળેનો સ્વરસ તો. ૦૧ મધ નાખીને પીવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. ઝીણા તાવ માટે ગળો ઉત્તમ દવા છે. હમેશાં રાત્રે ૧ તોલો ગળેના દુકડા પાશેર પાણીમાં પલાળી રાખવા. સવારમાં હાથ વડે ચોળી નાખીને એ પાણી કપડા વડે ગાળી લઈ મધ સાથે પી જવું ગળેનો મુખ્ય ગુણ મંશમન છે—અર્થાત્ કોઈ પણ રોગને તે વધતાં અટકાવે છે અને તેનું શમન કરે છે. નિંજાદિ ચૂર્ણ હમેશાં સવારમાં જ પાવલી પાવલીભાર ખાવું.

(૪) મુવર્ણ વસંત માલતી નામની દેશી દવા હમેશાં ૦૧ વાલના પ્રમાણમાં લીંડીપીપર અને મધ સાથે ચાટવાથી ગમે તેટલા લાંબા વખતનો શુદ્ધિનિવર સારો થાય છે. શક્તિ પણ આવે છે.

### પથ્યાપથ્ય

શુદ્ધિનિવરમાં શરીરની ચરખી ઘણી ઝાઝી થઈ ગઈ હોય છે. માટે શુદ્ધિનિવરમાં દવામાં સિદ્ધ કરેલું ધી અથવા સાદું ધી ખાવામાં આપવું. દૂધ, મગનું આસામણ, લાત, શાક ઇત્યાદિ રુચિ પ્રમાણે હમેશાં ખાવું, ચોખ્ખી દવામાં રહેવું, આરામ લેવો.

## ૧૮ ટાઇફોઇડ તાવ

ટાઇફોઇડ ફિવર, એન્ટેરિક ફિવર અથવા ૨૧ દિવસનો તાવ— આ તાવ હાથમાં ધણે ઠેકાણે થતો જોવામાં આવે છે. નાની ઉંમરનાં બચ્ચાંને અને જુવાન માણસોને આ રોગ વિશેષ થાય છે. ઘડપણમાં ક્યારેય થતો જણાય છે આ તાવ ધણો ભયંકર છે, અને તેમાંથી ધણાં મૃત્યુ નીપજે છે. સરદન્કતુમાં આ તાવનું જોર વધુ હોય છે..

### કારણો

આ તાવનું મૂળ કારણ એક જાતનાં સૂક્ષ્મ જંતુ (ટાઇફોઇડ બેસીલસ) મનાયેલું છે. અંદી અને ગંધાતી જગોમાં આ જંતુઓ પેદા થાય છે. જ્યાં દવા બગડેલી હોય, ઘણા લોકોને જમાવ થતો હોય અને જ્યાં મજમૂનાદિક નાખવામાં આવતાં હોય એવાં સ્થળોમાં આ તાવની ઉત્પત્તિ વિશેષ હોય છે. આ રોગ બહુ એપી છે. દરદીના મળ મારફત તેમજ પાણી, દૂધ, ખોરાક અને માખીઓ દ્વારા આ એપ ફેલાય છે. ઘણી વખત લશ્કરોની છાવણીઓમાં આ તાવ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે તે લડાઈની ભયંકરતાને બુલાવે એવાં પરિણામ નીપજાવે છે. ગરીબ અને તવંજર બધાંને આ રોગ લાગુ પડે છે.

## લક્ષણો

કેટલીક વખત આ તાવ બિયગી અને ઝાડાથી શરૂ થઈને ઝોડાએક આવે છે પણ ઘણું કઠીને ખીન્ન તાવ માફક તે ધીમે ધીમે જ આવે છે આ તાવમાં હાથપગ તોડાય છે, નાડી જલદ ચાલે છે અને શરીર ચૈતન્યરહિત થાય છે રાતની વખતે શરીરની ગરમી વધી આવે છે રાતે બિંધ આવતી નથી અને બિંધાતું ગરમ લાગે છે તરસ ઘણી લાગે છે પેટ ઉપર દામવાથી દુખે છે વિશેષ કઠી જમણી બાજુએ પેદુના ભાગમાં દરદ અધિક હોય છે ઝાડો ઘણી વાર પાતળો બિતરે છે તાવ રાતની વખતે વધીને તેની ગરમી ૧૦૪ ડીગ્રી સુધી જાય છે અવાગ કરતા માળે બે ડીગ્રી તાવ વધારે હોય છે આ તાવમાં ગરમી ચોક્કસ ખામ નિયમ પ્રમાણે વધે છે એટલે સવાર કરતા માળે ૨ ડીગ્રી તાવ વધે છે અને બીજા દિવસે સવારમાં ૧ ડીગ્રી કમી થાય છે કોઈ વાર પેશાબ લાનચોળ બિતરે છે અને કોઈ વાર ઝાડો તથા પેશાબ બંને કમજ રહે છે રોગની શરૂઆતમાં ગાલ ઉપર લાલી દેખાય છે તે આ તાવનું એક ખાસ લક્ષણ છે

બીજા અઠવાડિયામાં છાતી અથવા પેટ ઉપર ગુલાબી રંગના નાના ગોળાકાર ચકરડા દેખાય છે તે દામવાથી અદૃશ્ય થઈ જાય છે, તથા થોડા વખતમાં ફરી દેખાય છે તાવ દરમિયાન આવા ડાઘ શરીરના વિવિધ ભાગ ઉપર જોવામાં આવે છે વખતે નથી પણ જોવામાં આવતા દિવસે દિવસે શરીર નખાતું જાય છે આખો બિડી પેગતી જાય છે બીજા અઠવાડિયામાં દરદી પ્રલાપ—લવારો કરે છે પેટમાં ગડગડાટ અવાજ થાય છે, અને જમણી બાજુએ દામતા દુખે છે કોઈ વાર ઝાડામાં લોહી પડે છે કોઈ વખત દાળના ફોતરા જેવો ઝાડો થાય છે

આ તાવની અદર આતંગડામાં ચાદા પડેલા હોય છે, તેથી ઝાડા માથે કોઈમ્ને લોહી પડે છે લોહી ઘણું યડવાથી અથવા

આંનરડાંમાં પડવાથી વખતે મૃત્યુ થાય છે. તથા આકાશમાં પૂગં થયા પછી દગ્દીઓ સારા થાય છે. પણ સારા થયા પછી આની અસર—અત્યંત નબળાઈ—ધણા વખત સુધી રહે છે. આ તાવમાં જો પાછળથી એકાદ માત્ર સુધી ખોરાકની મંજાળ ન લેવાય તો તાવ જીથલો ખાય છે.

### ઉપાયો

આ તાવનો કોઈ રામબાણ ઉપાય હજી સુધી હાથ આવ્યો નથી. દરદીની સારામાં સારી માવજત, યોગ્ય ખોરાક અને રવચ્છ હવાપાણી આ રોગની દવાઓ છે, એમ સમજવું. ખોરાકમાં એકલું દૂધ, અંદર ચૂનાનું નીતરું પાણી મેળવીને પીવા આપવું દૂધ માફક ન આવતું હોય તો તાજી છાશ આપવી. જીભાળ આપવો નહિ અને જો જરૂર પડે તો એરંડિયું તેલ જ આપવું; અથવા ગ્લીસરીનની પિચકારી મારવી. દવાઓ જોમ બને તેમ ઓછી આપવી હિતાવહ છે. આ તાવમાં દવાઓની કંઈ જ અસર જણાતી નથી. માથા ઉપર ખરફ થમવો દરદીને પૂરતો આરામ આપવો. પાણી ઉકાળાને ૧૬° પાડી પીવા આપવું મોતંખી વગેરેનો રસ આપવો જવનું પાણી આપી શકાય.

- (૧) દવામાં શરૂઆતમાં જ્યારે તાવ ઓછો હોય ત્યારે મોટી માત્રામાં ( ૫ થી ૭ ગ્રેન ) ક્વિનાઇન દિવસમાં ત્રણ વાર આપી જોવું. ૨-૩ દિવસ પછી તે બધું કરવું અને હમેશાં મવારસાંજ સુદર્શનનો ફાંટ (૨-૨ તોલા) આપવો
- (૨) ઝાંડા બહુ થતા હોય તો ઝાંડાના પ્રકરણમાં લખેલી દવાઓ આપવી વખતે મરડા જોવું જણાય તો મરડામાં લખેલી દવાઓ આપવી.
- (૩) તગસ બહુ લાગતી હોય તો સોડાવોટરનું પાણી કે ઝામેલું

પાણી પીવા આપવું. તાવ વિશેષ હોય તો રાતદિવસ માથે બરફ મૂક્યા કરવો.

- (૪) તાવ ઊતરી ગયા પછી થોડા દિવસો સુધી દરદીની ઘણી જ સારી મંજાળ રાખવી જરૂરની છે. સારું થયા પછી તેને ભારે ખોરાક ખાવા કદી આપવો નહિ.

## ૧૯ ટાઇફોઇડ તાવની માવજત તથા

### દવા વિષે ઉપયોગી સૂચનાઓ.

ટાઇફોઇડની સારવારમાં રહેનારને સારવાર કરતાં આવડવી જોઈએ. આ રોગમાં જોટલી સારવાર સારી હશે તેટલી જ દરદીની શરીરપ્રકૃતિ ઠીક રહેશે. નીચેની સૂચનાઓ સારવાર કરનાર માટે છે.

### સારવાર માટેની સૂચનાઓ.

- (૧) દરદીની પથારી બહુ પહોળી ન રાખવી. એકલિયું—એક માણસ મૂર્છા રહે એવું ગોદડું—ખાટલા ઉપર બિછાવવું. ગોદડા ઉપર શેતરંજ બિછાવવી, શેતરંજ ઉપર સ્વચ્છ ઘોઝેલી ચાદર બિછાવવી. અને ચાદર ઉપર મીણકાપડનો કકડો વચમાં બિછાવવો. આ મીણકાપડનો કકડો એવો હોવો જોઈએ કે તે બન્ને બાજુ ગોદડા નીચે દબાવી શકાય. દરદી અળણીતાં ઝાડો કરે છે એટલે જો આવો મીણકાપડનો કકડો પથારી ઉપર નહિ હોય તો વારંવાર ચાદર અને ગોદડું બગડે અને ખદલવું પડે. આવો કકડો હશે તો



આદર અને ગોદુ' નહિ બગડે. વખતે પેશાબ થઇ ગયો હોય અને તેથી મીણકાપડ ઉપરથી સરીને તે આદરમાં થઇ શેતરંજીમાં પડે. ગોદુ' નહિ બગડે, માટે મીણકાપડના બે કકડા રાખી મૂકવા, જેથી વારંવાર બદલી શકાય. શેતરંજી પણ ફાગળ રાખી મૂકવી. આદરો તો ચાર-પાંચ રાખવી જ જોઈએ.

(૨) પથારી નરમ હોવી જોઈએ. નવા રૂનું જ ગાદલું ભરાવી લેવું. કારણ કે આ જ પથારી ઉપર દરદીને બે અઢી માસ સૂઈ રહેવાનું હોય છે. ૩ એકસરખું ભરાએલું—ગાંઠો ગબડા વિનાનું—હોવું જોઈએ. ઓસીકાં પણ નવાં જ ભરાવવાં. બે ત્રણ ઓસીકાં રાખવાં.

(૩) દરદીનાં વસ્ત્ર એવાં રાખવાં કે સહેલાઈથી કાઢી શકાય. પહેરણ કરતાં ખૂલતો નાનો ઠાટ પહેરાવવો હિંક પડે છે. ઘોતિયા કે પાટલૂન કે પાયજામાની જરૂર જ નથી. એ ભાગ ઉપર એક સ્વચ્છ કકડો જ ઓઢાડી રાખવો.

(૪) દરદીનાં વસ્ત્રો અને આદર વગેરે હમેશાં બદલાવવાં જોઈએ. પરંતુ બદલાવતાં દરદીને જરા પણ ખેડો ન કરવો. દરદી મૂતો હોય અને તેનાં વસ્ત્રો બદલી લેવાં. આદર એવી જ રીતે બદલવી અને નવી ખિંચાવવી. નીચેની રીતથી આદર બદલવી:

. દરદીને એક પડખે ફેરવવો. પછી પથારી ઉપરની આદર, મીણકાપડ, શેતરંજી (શેતરંજી બે ન બગડી હોય તો બદલવાની જરૂર નથી) એ ત્રણેને ગોળ લપેટીને દરદીના પડખા અડોઅડ રાખવું. પછી નવી આદર અર્ધમાં ખિંચાવવી અને આદરનો અર્ધો ભાગ પણ ગોળ લપેટીને પેલાં બદલવાનાં આદર વગેરે સાથે જ રાખવો. પછી દરદીને બીજે પડખે ફેરવી લેવો અથવા દરદીને પડખું ફેરવવા કહેવું. પછી બીજી તરફ જઈ નીચેની આદર વગેરે કાઢી લેવું અને સારી

ચાદર અર્ધમા મગમગ મિછાતી લેતી આ રીતે ચાદર બદલનાયી દરદીને જગ પશુ ત.લીક નહિ પડે ચાદર માથે મીથુકાપડ ગખાને બન્નેને માથે જ બિછાવી શકાય

(૫) બનાએના કપડા અને ચાદર દુવાન વગેરે ઉદ્ધતા પાણીમા મોળવા અને પછી સાણુ વડે ઘોષ્ટ કાઢના પરંતુ દરદીના કપડા જુદા જ રાખના સાગ માણુમના કપડા માથે તેને બેળના નહિ

(૬) દરદી પાસે એક મરસ ટેમન રાખી તેની ઉપર ગુલામ, મોગરો કે એના જ બીજા સુદર અને સુગંધી ફૂલો રાખવા અને ત્યાં સુગંધી અગરમતીઓ બાળતી દરદીને ઠીક લાગે એવી ગોંવણુ કરવી દરદીને મળના આનંદ દરેક પોતાની સાથે થોડાક સુદર પુષ્પો લેતા આવે એવુ થાય તો સારુ

(૭) દરદીને એાદના માટે ગરમ પશુ હલકુ વસ્ત્ર રાખવુ ગોઠડાને કે બહુ ભારે કબનનો બોળો દરદીને દુ ખંડર થઈ પડે છે એટલે હલકી ગરમ કામળી ( પૈમાવાળા હોય તો કાશ્મીરના પશ્મીનાની શાલ ખરીદી લેતી, પશ્મીનાનો ગરમાટો બહુ લાગે છે ) રાખવી

(૮) જે ઓરડામા દરદીને રાખ્યો હોય તે ઓરડાના દરેક બારી બારણા રાતદિન ખુલ્લા જ રાખવા કદી બારીબારણા વાસવા નહિ આપણા લોકો ત્રિદોષ અને આવા તાવો અને બીજા ભારે દરદોમા બારીબારણા બધા બધા રાખી એટલું જાણે કે ઓછુ કેમ ન હોય એમ વળી પાછો એક પડદો ખાટલાની ત્રણ બાજુ ગપે છે આ ખૂન જ ખરામ પ્રથા છે “ ટાઢું દરદ ” આમ કરવાથી નથી મરતુ દરદીને આવે વખતે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાની જરૂર હોય છે આવી રીતે પડદાથી કે બારીબારણા બધા રાખવાથી આપણે હવાને રોકીએ છીએ અને હવાના અભાવે આવા કેમો બિનટા બગડે છે

એક તો આપણાં ઘરોમાં આવી માંદગીના પ્રગંભે પુષ્કળ માથુસો ભેગાં થયાં હોય છે. તેમાંનાં ઘણાંખરાં દરદી પાસે જ બેઠેલાં હોય છે અને આમ હવા બંધ કરવાથી દરદીને આપણે એરી હવા જ લેવડાવીએ છીએ. માટે આ વાત ઉપર સારવાર કરનારે ખૂબ જ ધ્યાન આપવું.

(૯) જોવા આવનાર સગાંવહાલાં-મંત્રીઓને દરદી પાસે ન જવા દેવાં કે ત્યાં બેસવા ન દેવાં. દરદી પાસે ટાળે વળી બેમવું અને ત્યાં ગમે તેવી વાતો કરવી એ ઈષ્ટ નથી.

(૧૦) સારવાર કરનારે દરદીનું શુદ્ધ પ્રક્ષાલન કર્યા બાદ કે દરદીનું મોં સાફ કર્યા બાદ જંતુમ્મ પ્રવાહીમાં પોતાના હાથ ધોઈ કાઢવા.

૪૦ ઑસ પાણીમાં ૧ ઑસ કાર્બોલિક એસીડ નાખીને એ કાર્બોલિક લોશનથી હાથ ધોઈ કાઢવા.

(૧૧) દરદીનું મોં હમેશાં સાફ કરાવવું, પરંતુ ધ્વજ કે જિલિયું ન વાપરવું. સારવાર કરનારે પોતાની આંગળી ઉપર સ્વચ્છ વસ્ત્ર વિટાળી તેની ઉપર દાંતમંજન લઈ દરદીના દાંત ધસવા અથવા સ્લીસરીનમાં થોડુંક બોરિક મિલાવી તેનાથી દાંત અને જીભ સાફ કરવાં અથવા પોટાશ પરમેંગેનેટના ક્રોમળા ( ૧ શેર ગરમ પાણીમાં ૧ વાલ જેટલી દવા નાખવી. ગામડાના લોકો લાલ દવાના નામથી જાણે છે તે જ આ દવા. ) કરાવવા અથવા હાઈડ્રોજન પેર ઓક્સાઇડ નામની વિભાયતી દવા આવે છે તે પાણીમાં થોડી નાખી તેનાથી દાંત જીભ સાફ કરાવી નાખવા; જિલ્લ ન ઉતારવી. કારણ કે જીભ એ વખતે બહુ આળી થએલી હોય છે. મોં સાફ ન કરવાથી દુર્ગંધ મારે છે અને એ બધું પેટમાં જાય એ પણ ખોટું.

(૧૨) ટાઇફોઇડના દરદીને યોગિયા ફૂલી આન્યા હોય છે એટલે ગળામા એને કંઈક બેચેની જેવું લાગે છે માટે ગુલરના પાનનો ક્વાથ કરી તેના કાગળા કરાવવા; અથવા મળી વડે ખ્લીસરીન ટોનિક ગળામા લગાવવું

(૧૩) ટાઇફોઇડના દરદીને હમેશા સ્નાન કરાવવું હિતાવહ છે પણ આ સ્નાન કેમ કરાવવું તે બાબતે લેવું જોઈએ દરદીને પથારીમા સૂતો રાખીને જ આ સ્નાન આપવાનું હોય છે એક નાના મેજ ઉપર સહન થાય એવું ગરમ પાણી એક તપેનામા કે તાબાકુડીમા ભરી રાખવું બે યોગ્ય વસ્ત્રના કકડા લેવા નાહવાનો સારો સાધુ (ગોદરેજ ન ૧ અથવા મૈસુર સેન્ડલ સોપ) લેવો દિલ લુઝના મ્વચ્છ, કામળા દુવાલ લેવો આટલી સ્તુતિઓ તૈવાગ રાખી, દરદીના ઓરડાના તમામ બારીબારણા બંધ કરી દેવા પછી દરદીના તમામ વસ્ત્રો કાઢી નાખવા, ઓઢનાનું વસ્ત્ર પણ દૂર કરવું પછી એક વસ્ત્રના કપડાને ગરમ પાણીમા ભિંજવી, સાબુનાળો કરી તેનાથી દરદીના હાથ ઉપર તે કકડો ધસવો પછી બીજા કકડો પાણીમા ભિંજવી સારી રીતે નીચોની કાઢી, તેનાથી જો બાગ ઉપર સાબુનાળો કકડો ફેરવ્યો હોય તે બાગ પર આ કકડો ધસવા અને સાબુ તથા મેલ બિલકુલ દરદીના શરીરને ન વળગી ગહે એ પ્રમાણે ધીમેથી સાફ કરી, દુવાલ વડે એ બાગ માફ કરવો આની રીતે એક હાથ સાફ કરી રહ્યા બાદ બીજા હાથ લેવો પછી છાતીનો બાગ, પછી મોઢાથુ પછી પગનો બાગ, પછી પીડ—આમ ક્રમશઃ દરેક બાગને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સાફ કરવા એવટે પીડ સાફ થઈ રહે એટલે પીડ ઉપર મેથેલેટેડ સ્પીરીટ (સ્ટવ સળગાવનાનો સ્પીરીટ આવે છે તે) સારી રીતે ધસવો સ્પીરીટ ધસવાથી પીડનો દુ ખાવો ઓછો થાય છે રાત્રિનિસ પીડ ઉપર

એક ને એક સ્થિતિમાં સધ રહેવાથી પીડના ભાગ (કમર, કરોડ વગેરે) દુઃખે છે. એટલે સિપરીટ ઘસી આપવાથી કળતર નરમ પડે છે અને ચામડીનું પણ સંરક્ષણ થાય છે. બહુ વખત એક ને એક સ્થિતિમાં સધ રહેવાથી દરદીને પીડે બાકાં પડે છે; માટે સિપરીટ ઘસી ઉપર બોરિક પાઉડર ઘસી આપવો.

હમેશાં દિવસમાં એક વાર તો આતું સ્નાન જરૂર આપવું જ નોંધએ. એકથી વધુ વખત અપાય તો વધુ સારું. કારણ કે ટાઈફોઈડમાં તાવ સખત રહે છે અને સ્નાનથી તાપની ગરમી ઠંઠકે અંશે શાંત થઈ, તાવ થોડો કમી થાય છે—દરદીને પણ ધણું સારું લાગે છે.

સ્નાન કરાવ્યા બાદ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરાવવાં. જૂનાં કપડાં ધોવા કાઢવાં.

- (૧૪) દરદીને ઝાડો પેશાબ સૂતાં સૂતાં જ કરાવવો. ઝાડા માટે (બેડપેન) આવે છે અને પેશાબ માટે 'યુરિન પોટ' આવે છે તે રાખવાં ઝાડો થયા બાદ સ્વચ્છ રૂંથી ગુદા લૂછી નાખવી. વારંવાર પાણીથી ગુદા સાફ કરવાની જરૂર નથી. ગુદા સાફ કરત પાણી નીચે પડવાનો સંભવ રહે છે તેમ જ વારંવાર ઠંડું પાણી ગુદાને અડકાડવું ઠીક પણ નથી. માટે સ્વચ્છ ૩ વડે ગુદા સાફ કરી લઈ, પછી સિપરીટમાં રતું પૂમકું બોળી તેનાથી ગુદા સાફ કરવી.

બેડપેન અને પેશાબનો લોટો—અત્યેક વખતે બરાબર સાફ કરી નાખી અંદર ફિનાઈન નોખવું.

સારવાર કરનારે પોતાના હાથ જંતુમ્મ પ્રવાહીથી ધોવાનું કદી ભૂલવું નહિ. અથવા ઝીસરીન કાર્બોલિક સાબુ રાખવો અને તેનાથી હાથ ધોવા.

- (૧૫) ટાઈફોઈડના દરદીનો ઝાડોપેશાબ ગમે ત્યાં ન નાખવાં. એક બીડા ખાડામાં ઝાડોપેશાબ નાખવાં. ઉપર ફિનાઈન નોખવું.

અને પછી ઉપર ધૂળ દાખની ખાડો ૪-૫ હાથ ઊંડો રાખવો. ઝાડાની જો બરાબર મલાળ નહિ રખાય તો આખાય ગામને તે ઝાડ દ્વારા ચેપ લાગશે. ઝાડા ઉપર માખીઓ જોસે અને તે માખી પાણી કે ખોગક ઉપર એસવાથી ચેપનો ફેલાવો થાય છે. પાણીના ડૂવા પાસે કે ઘર પાસે મળ નાખવો નહિ. મળ માટેનો ખાડો દૂર રાખવો હિતાવહ છે. મળ ઉપર ફિનાઇન જાટયા સિવાય એકલી માટી દબાવવાથી લાભ નથી. ટાઇફોઇડના જતુ ઘણા વખત સુધી જીવે એવા હોય છે. માટે ખાડામાં મળ નાખી, ઉપર ફિનાઇન રેડી, પછી માટીથી તે દાખી ફેવું હિતાવહ છે.

(૧૬) ટાઇફોઇડના દરદીને કયો ખોગક આપવો જોઈએ તે સારવાર કરનારે જાણી લેવું જોઈએ. દરદીને કેવળ દૂધ, કોશી, કેકો, ચા અને ફળ-આ સિવાય કંઈ જ આપવું નહિ એકલા દૂધ કરતા કોશી કે કેકો અથવા આદુ, કુદીનો, પીપરમીટ, તુલસીનો કાઢો—૩ લાગ દૂધ ૧ લાગ પાણીવાળો. બનાની આપવો. દૂધ મારી તદુરસ્ત ગાય-એસનું લાવવું. દૂધ એકબુ આપવા કરતા આ રીતે આપવું સારું છે.

(૧૭) ટાઇફોઇડના દરદીને બહુ મોમ ખીનો રસ ન આપવો. શરૂઆતમાં ફક્ત બેથી ત્રણ મોમખીનો રસ આપવો. ધીરે ધીરે, જેમ દરદીને સારું લાગે અથવા દરદી માગે તેમ મોમખી વધારવી, પરંતુ એકસામટો મોમખીનો રસ ન આપવો. વખતે ઝાડા થઈ જવાનો સંભવ રહે છે એ ત્રણ વખત દૂધની કોશી, વા કેકો વા ઉઢાળો અને એક બે વખત રમ આપવો.

(૧૮) ટાઇફોઇડના દરદીને છૂટથી પાણી પીવા આપવું. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું હોવું જોઈએ. પાણી તાંમાના સ્વચ્છ વાસણમાં કે પિત્તળના વાસણમાં રાખવું. માટીના વાસણમાં પાણી બહુ ઠંડું રહે છે અને બહુ ઠંડું પાણી પીવામાં નહિ.

આપુ જોડએ આ પાણી અમુક અમુક અતરે દવાના ડોઝની જેમ નિયમિત દરદીને પીવા આપવું આખા દિવસમા ચાગ ગંગ પાણી પીવા આપવું દિતાવલ છે એથી શરીરના દોષો પેગાબઝાડો અને ખરસેવા દ્વારા બહાર નીકળે છે ગટ્ટ જેમ પાણીથી ધોવાથી સાફ ગહે છે, તેમ છટથી પાણી પીવાથી શરીરયત્ર સાફ ગહે છે લેફ્ટે કર્નલ ઘારપુરે (અહમદનગર સિવિલ હોસ્પિટલ) કહે છે કે ચાર પાચ શેગ પાણી ટાઇફોઇડના દરદીને હમેશા પાવુ જ જોઈએ પાણી એ ટાઇફોઇડની ઉત્તમ દવા છે.

- (૧૯) ટાઇફોઇડના દરદીને ગતદિવસ લોહા જેવો તાવ ધખતો રહે છે અને એ તાવ ગમે તેરી તાવ ઉતારવાની દવાઓથી પણ જિતવતો નથી—સહેજ ઝોહો થાય છે એટલું જ પર તુ તાવ ઉતારવાની દવાઓ આપવી સલાહભર્યું નથી એથી હૃદય નબળું પડે છે, અને આ રોગમા તો હૃદય ખાસ સભાળવું જોઈએ એટલે સૌથી સારો સ્ત્રોત એ છે કે માથે બગ્ગ ધસવો આખો દિવસ બરફ ચાવુ ગખવાથી તાવ વધતો અટકે છે અને મગજ ઉપર જે અમર રહે છે (તદ્રા-થેન જેવી) તે પણ આનાથી ઓછી થાય છે રબ્બરની કોથળીમા બરફ ભરીને માથે ધસવાથી બરફ ઝોહો બગડે છે અને લગાવતા પણ ઠીક અનુકૂળ લાગે છે જેમ માથા ઉપર તેમ પેટ ઉપર પણ થોડી થોડી વારે આવી રીતે બરફ લગાવી શકાય

- (૨૦) તાન બહુ હોય અને ગામડામા બરફ ન મળે તો નીચેના પ્રયોગ અજમાનવા મારી ખાસ લનામણુ છે —

એક મોની ચાદર લેવી ઠંડા પાણીમા તેને પલાળવી સારી રીતે નીચેની કાઢી તુગ્ત જ દરદીના શરીરે લપેટી દેવી

ઉપર ગરમ ધામળા ઝોઢાડના બધા બારીમારણા બધ ગખવા જગ પશુ હવા શરીરે ન લાગે તેની ખામ મલાળ ગખરી એની રીતે પદર વીસ મિનિટ મુઘી બીની ચાદરમા દગદીને લપેની ગખવો. આથી પગમેવો થઇને તાવ ઊતરે છે બીની ચાદર બદલ્યા પછી સ્વચ્છ ટુવાય વડે શરીર સારી રીતે લૂછી નાખવું અને પછી કપડા પહેરાવી, ઝોઢાડી-એ પછી બારીમારણા ખોલવા આ પ્રયોગ હમેશા એઢાદ વખત અજમાવવો હિતાવહ છે કાગણુ કે દવાઓ કગતા આ રીતે તાવ ઊતરે એ ઈચ્છનાયોગ્ય છે

## (૨૧) પાણી પહેલાં પાળ બાંવવી.

દેશી વૈદુ કે પંગેશી વૈદુ —બન્નેમા ટાઇફોઇડ માટે એક પશુ રામનાણુ દવા નથી સૌથી સગસ ઇલાજ એ છે કે, ટાઇ ફોઇડનો ઉપદ્રવ જ્યારે ગામમા યા શહેરમા ચાલતો હોય ત્યારે આ લય કર રોગથી બચવા માટે ‘એન્ડી-ટાઇફોઇડ’ ઇન્જેક્શન મુકાની દેવુ હિતાવહ છે આ રસી મુકાપાથી એકાદ વર્ષ માટે આ રોગના લયમાથી મુક્ત થવાય છે લશ્કરી છાવણીઓ, જોલો, વગેરેમા ટાઇફોઇડના રોગચાળ વખતે આવા ઇન્જેક્શનો ફરજિયાત આપનામા આવે છે

(૨૨) દવાઓમાં હૃદયને બળ આપે-એને નમણુ ન પાડે અને તાવ ઝોછો ઢરે અને શક્તિ ટકાવી રાખે-એની દવાઓ ચોજવી જોઇએ સૂતશેખર (સુવર્ણયુક્ત) આ રોગમા મારી દવા છે

સૂતશેખર રસનો પાઠ

અન્નકલ્પમ, સુવર્ણલસમ, તામ્રલસમ, લોહ, રાખલસમ, રસસિન્દૂર, રુદ્ધ વજનાગ, ધતુરાના બીજ, ચાતુર્નાત (તજ, તમાવપત્ર, વર્મિંગ, એલચી), ટાણુખાર કુલાવેલો, સૂક,



ત્રિકટુ, નાગકેસર—બધી દવાઓ સમાનભાગે લેવી. આ બધી દવાઓના વજનથી એકા ભાગની કસ્તૂરી નાખી, આદુના રસમાં બધી દવાને સારી રીતે ઘૂંટવી. પછી ભાંગરાના રવરસ-માં ઘૂંટવી. આનું નામ સુતશેખર રસ. ગોળીઓ ૧-૧ રતી-ની બનાવી લેવી સારી છે. આવી '૧-૧ ગોળી સવારસાંજ આદુનો રસ અને મધ સાથે આપવી.

લક્ષ્મીનારાયણ રસ—બનાવટ:

શુદ્ધ ગંધક, ટંકણુખાર, શુદ્ધ વછનામ, હિંગુલ, કકુ, અતિ-વખની કળી, પીપર, ઇંદ્રજવ, અમ્રકભસ્મ, સિંધવ—આ બધી દવાઓ સમાનભાગે લઈ તેને દંતિમૂલ અને મોઢાની ભાવનાઓ આપવી. ૧-૧ રતીની ગોળીઓ વાળી લેવી. આ ગોળીઓ પણ ટાઇફોઇડમાં અપાય છે અને તે ઉપયોગી પણ છે.

કેટલાક શક્ત માટે હેમગર્ભ પોટલી રસ એકાદ વખત દિવસમાં આપે છે. સુદર્શન ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં આપવું હિતાવહ છે.

સારા વૈદ્યને ત્યાંથી દવા લઈ, તેમની સલાહ પ્રમાણે દવા યોજવી.

### વિલાયતી દવાઓ

કલોરીન મિશ્રચર બહુ જ જાણીતી દવા છે. દવાની બનાવટ:—ઠાંચના જૂથવણી એક શીશી લેવી. તેમાં એસિડ હાઇડ્રોકલોરીક સ્ટ્રોંગ ૨ ગ્રામ નાખવો. પછી તેમાં પોટાશ કલોરેટ ૨ ગ્રામ ૧ નાખવો. નાખીને તુરત જ બાટલી બંધ કરી દેવી. બાટલી ખૂબ હલાવવી—બધું ઓગળી ગયા પછી જૂથ ઉપાડી એકદમ ૨૪ ઓસ પાણી અંદર નાખી દેવું. પછી બાટલી તુરત જ બંધ કરી હલાવવી. આનું નામ .

કલોરીન મિક્ચર. આખા દિવસમાં ૧૧ ઓંસ દવા (ત્રણ વખત ચઢને) આપી શકાય. કેટલાક કલોરીન મિક્ચર ૧૧ ઓંસ, કિવનીન હાઇડ્રોકલોરેટ ૫ ગ્રેન, સરખત ૪ ગ્રામ આ મિશ્રણના ત્રણ ભાગ દિવસમાં આપે છે. આ મિશ્રણ દાઘફોઈડ માટે બહુ જ સરસ વખણાય છે.

ગળ્ગરની ‘લાઈકર આયોડીન ટરકલોરાઇડ’ નામની દવા સારું કામ કરે છે. આંતરડાંમાંનાં જંતુઓના નાશ માટે આ સરસ દવા છે. આ દવા બહુ જલદ છે. શરૂઆતમાં સવારસાંજ ૧-૧ ટીપુ’ દવા ૧ તોલા દૂધમાં પી જવી. થોડા દિવસ બાદ ૨-૨ ટીપાં દવા લેવી. પરંતુ સારા ડોક્ટરની સલાહ લઈને આ દવાનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. બહુ ઝાડા ચઢ ગયા હોય તો આ દવા ન લેવી. પરંતુ બીજી કોઈ પણ દવા ન લેતાં આ દવાનાં ૧-૨ ટીપાં દૂધ સાથે આપવાથી વધુ ફાયદો થાય છે.

(૨૩) આ સિવાય બીજા ઉપદ્રવો જણાય છે, તે માટે થોડી દવા વૈધ-ડોક્ટરની સલાહ લઈને લેવી. દાખલા તરીકે ખાંસી. ખાંસી દરદીને બહુ હેરાન કરતી હોય તો ખદિરસારવટી, અથવા લવંગાદિવટી કે એવી જ કોઈ ખાંસીની ગોળીઓ મોંમાં રખાવવી. આ ગોળીઓ જંતુધ પશુ છે અને ખાંસીમાં ઠીક રાહત આપે છે. વિલાયતી દવાઓમાં ‘ક્ષાંકિયલ લોઝેન્ડસ’ અને “ ફોર્મેમિન્ટ ટેબ્લેટ્સ ”—મોંમાં રખાય છે.

ગળાના ગોળીઆ ફૂલી આવ્યા હોય તો ગ્લીસરિન ટેનિક લગાવવું. પેટનો આફરો સ્વાભાવિક રીતે આ રોગમાં હોય છે જ. પેટ ઉપર એક વસ્ત્રના કકડાને ગરમ પાણીમાં ભિંજવી, તેની ઉપર થોડું ટરપેન્ટીન છાંટી તે વડે પેટ ઉપર શેક કરવો. આફરો બહુ જણાય અને ઝાડાની કેળાજ્યાત જણાય

તો ગરમ પાણીમાં સહેજ હિંગનો ચર્ક અથવા ટરપેન્ટીન નાખી બસિત આપવી.

ઝાડામાં લોહી જણાય તો પેટ ઉપર બરફની કાચળી ફેરવવી. દરદીને જરાપણ ફેરવવો નહિ. લોહી પડે એટલે બહુ જ સાવચેતી રાખવી. દરદી ભયંકર ચતુર્થ જાય છે એની એ નિશાની છે.

## ૨૦ ઈન્ફલ્યુએન્ઝા

ઈ. સ. ૧૯૧૮માં હિંદુસ્તાનમાં આ તાવ નીકળ્યો હતો અને તેનાથી હિંદમાં ૬૦ લાખ મરણ થયાં હતાં, એ ધણાખરા જાણતા જ હશે. આ તાવની યાદ હજી ધણાને છે. નાનાં ગામડાંના અમણ લોકો પણ આ તાવનું નામ 'એનફલ્યુએન્ઝા' જાણે છે એટલો તે રોગ ૧૯૧૮માં વ્યાપક હતો.

✽

### કારણો

આ તાવનું કારણ હજી સુધી અધારામાં જ છે. કેટલાક ડોક્ટરોએ આ તાવનું કારણ એક અનિશ્ચિત જાનનાં જંતુ છે એમ જાહેર કર્યું હતું. પણ તે વાતને કોઈ માનતું નથી. કોઈ કહે છે કે યુદ્ધ ખતમ થયા બાદ એપ સ્ટ્રીમરદ્વારા હિંદુસ્તાનમાં આવવાથી આ રોગનો ફેલાવો થયો છે. આથી જ કેટલાકે આ તાવનું નામ 'યુદ્ધજ્વર' પાડ્યું હતું. કેટલાક વૈદ્યોએ એને કફવાતજ્વર નામ આપેલું. ધણાં-ખરાં અનુમાનો ખોટાં છે એમ જ્યારે પુરવાર થયું હતું ત્યારે આ એપી રોગનું નામ ભેદી તાવ (મીસ્ટરી ફિવર) આપવામાં આવ્યું હતું.

એમ માનવું કે આપણા પાપ જ્યારે વધે છે ત્યારે ઈશ્વર આપણને શિક્ષા આપના માટે આવ્યા દેની પ્રકાપ મોકલે છે. ઈશ્વર તરફની આ શિક્ષા માટે ગમે તે જાતનું અનુમાન કરે. પણ એવું કારણ હજી અધાગમા જ છે.

### લક્ષણો

જ્યારે આ દરદ શરૂ થાય છે ત્યારે દરદીને માથામાં દુ ખાવો, શરીરમાં ઠંડી ધ્રુનગે, ગળામાં સોજો, આખા શરીરે દુ ખાવો, ઝળતર, નાક અને આખામાંથી પાણીનું ઝરવું—વગેરે ચિહ્નો માનવમ પડે છે. આ ચિહ્નો થોડા દિવસ દેખાયા બાદ ખામી, મજેખમ માનવમ પડે છે અને પછી તાવ લાગુ પડે છે. આ દરદ પ્રથમ સ્વાસની નળી ઉપર અસર કરે છે. પછી આંતરડા અને હોજરી ઉપર અને જાનતણુ ઉપર આના ચિહ્નો જણાય છે. તુરંત જ દરદીએ પથારીમાં આરામ લેવો અને જ્યાં સુધી તાવ જિતરી ન જાય ત્યાં સુધી અને ખીજા ચિહ્નો જેવા કે ખાસી સગેખમ વગેરે મટે નહિ ત્યાં સુધી પથારીમાં જ બેસી રહેવું.

\*

### ઉપચારો

દરદીએ સાદો અને સહેલાઈથી પચી શકે એવા ખોરાક લેવો. દૂધ, ઘાસ, કાજી, કાશી જેવા પ્રવાહી ખોરાક દિતાવડ છે. આ રોગ વખતે મતારસાજ બે વખત લુલસી, કુદીનાના પાન, લીલી આ, તજ અને કાળાં મગીનો ઝામો પીવો. આ ઝામાથી પરસેવો આની તાવ જિતરી નય છે, કફ નગમ પડે છે અને ખોરાક ઉપર લાન પણ ઠીક થાય છે. ચાના બદલામાં આ ઉમળો પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. સુદરસેન (કામુ ટ્રો) અથવા કુંવાડિયાના બીજની કોફી (સુદરસેનના બીજાની કોફી “નીત્રો કોફી” કહેવાય છે) પણ ઘણી જ ઉપયોગી છે. સુદરસેન (કાસુંદ્રો) નું મંદકૃત નામ કાસમર્દ (ખાસીનું મર્દન કરનાર) છે અને ખરખર.

આનાં ખીજની કોશી પીવાથી ખાંસી, સસણી, દમ વગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે. કામુંદાનાં ખીજનું ગ્રાસાયણિક પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં કેટલાંક ઉપયોગી તત્ત્વો જણાયાં છે. \* આ ખીજને પ્રથમ સહેજ ઘી અથવા માખણમાં તાવડી ઉપર શેડી લેવાં, પછી દળી લેવાં. આ કોશી (નીચો કોશી) આપણાં ઘરોમાં ચાની જગાએ વપરાય તો દેશમાં ઢગલાખેય થતાં આ ખીજ એજે જાય છે તેનો સદુપયોગ થાય, પરદેશ જતા લાભો રૂપિયા જાયે. અને આ કોશીનો એક પણ અવગુણ નહિ. કોશીના જેવો જ આનો સ્વાદ લાગે છે. સર્વ લાભીયોને આ કોશી જનાવીને એક વખત પીવા માટે મારી ભક્ષામણ છે. ઇન્દ્રિયએન્ડ્રા વખતે તેમ જ ખીજ રોગચારા વખતે આ કોશી પીવાથી દરદમાં ફાયદો થાય છે.

જો દસ્તની કબજિયાત હોય તો સરખાતમાં અધિક 'ચુકીવટી' (વૈદ્યોને ત્યાં મળે) અથવા નમોતર, મીંદીઆવળ વગેરેનો રેય લઈ લેવો. પછી ત્રિભુવન કીર્તિરસ (દર ટંકે ૦૧ થી ૨ રતી જેટલી માત્રામાં માણસની ઉંમર પ્રમાણે માત્રા ચોખ્ખી.) દિવસમાં ત્રણ વખત સુદર્શન ચૂર્ણના ફાંટ સાથે લેવો. અથવા નીચેનો ક્વાથ પીવો:—

અરકુસીનાં પાન તો. ૩, જેઠીમધ તો. ૩, ખડસલીઓ તો. ૩, કરિયાતું તો. ૧, કલંબો તો. ૧, પીંપરમૂળ તો. ૧, ગળો તો. ૧, સુંઠ તો. ૧, લીંડીપીપર તો. ૧, સુગંધી વાળો તો. ૧—આનો ક્વાથ કરવો. રોજ ૪ તોલા દવાને ૧ શેર પાણીમાં પકાણી, ઉકાળી ૦૧ શેર પાણી બાકી રહો માળી લઈ તે પાણી રોજ દિવસમાં ત્રણ વાર વખત પીવા આપવું. આ ઉકાળે ઇન્દ્રિયએન્ડ્રા માટે સરસ છે.

એકલા ખડસલિયાનો અને લીંબડાની છાલનો ઉકાળો પણ

\* વધુ માહિતી માટે જુઓ કર્તાનું પુસ્તક 'નિર્ધંદુ આદર્શ' પૂર્ણિદ ૭૧, ૪૦૬, થી ૪૦૯ ૧,

સારો ગુણકારક છે. કહુ માટે જેડીમધ અને કપૂરની મધમાં ગોળી બનાવી લેઈ તે મોમાં રાખવા આપવી.

ધોડાવજ વા. ૦૧ (દર વખતે) દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત મધમાં ચાટવાથી અને ઉપરથી તુલસી કુદીનાનો ઘટો પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ગળાનો દુઃખાવો હોય તો જેડીમધના ઉકાળાના કાગળા કરવા. માયા બારીક વાટીને મધમાં કાઢવીને ગળામાં ચોપડવું. ગળાની ઉપર માટીનો પાટો બાંધવો.

સીંબડાના પાનનો રસ દર વખતે (૦૧ થી ૧ તોલો) દિવસમાં બે ત્રણ વખત પીવાથી ઈન્દ્રિયએન્ઝા મટવાના દાખલા છે.

કહુ તો. ૨, મરી તો. ૧, સંચળ તો. ૦૧, ભાંગ તો. ૦૧, આ પ્રમાણે દવાઓ મેળવી જરા શેકી લેવી. પછી તેને ખાંડી કપડાથી કરી એમાં આદુનો રસ જોઈએ તેટલો નાખી, સારી રીતે ઘૂંટીને ૬૦ ગોળીઓ બનાવી લેવી. મતલબ કે ૧ તોલાની ૧૬ ગોળીઓ બનાવવી. સવારસાંજ ૨-૩ ગોળી પાણી સાથે ખાઈ જવી. તાવ હોય તોય અને ના હોય તોય આ ગોળી ખાવી. સ્વ. પદિયારજીએ આ ગોળીઓથી ઈન્દ્રિયએન્ઝાના હજારો દરદીઓ સારા કર્યા છે. (જુઓ 'વૈદ્યકલ્પન' વર્ષ ૨૩, અંક ૧૧ મે.)

ઈન્દ્રિયએન્ઝાની શરૂઆતમાં તજના તેલનાં પાંચથી દસ ટીપાં થોડા પાણી સાથે મેળવી આપી દેવાં. ત્યાર પછી એક કલાક પછી તે પ્રમાણે ફરીથી આપવાં અને ત્યારબાદ દર બે અગર એક કલાકે વ્યાધિનું જોર શાંત થતાં સુધી આપવાં. ૧૯૦૬ના નવેમ્બર માસના 'લેન્સેટ' માં તજના તેલ વિશે નીચે પ્રમાણે લખાયું છે:—

“ મેન્સેસ્ટરના ડૉ. જી. સી. રોસ ઈન્દ્રિયએન્ઝાના ઉપચારમાં તજના તેલની અસર વિશે ખૂબ જાણો મત ધરાવે છે. જેમ

જલદી એનો ઉપચાર શરૂ કરવામાં આવે તેમ વધારે સંતોષકારક પરિણામ આવે છે: પણ ગમે તેટલો મોડો ચે એ તેલનો ઉપચાર કરવામાં આવે તો તેનો શુભ થવા વગર રહેતો નથી. એમ કરવાથી દરદીને હેરાનગતી ઓછી માલૂમ પડે છે, તેનો તાવ ઓછો થવા માંડે છે તથા રોગનાં લવિષ્યનાં માફાં પરિણામો રોકાઈ જાય છે. તરત જ એક ગ્લાસ પાણીમાં એ તેલનાં બાર ટીપાં આપવામાં આવે છે. તે પછી કલાક રહીને ફરીવાર એક ડોઝ આપવામાં આવે છે. બે કલાક પછી, બીજો ડોઝ-દશ ટીપાંનો- આપવામાં આવે છે. અને પછી જ્યાં સુધી તાવ સાવ ઊતરી ન જાય ત્યાં સુધી દર બે કલાકે દશ ટીપાંનો ડોઝ આપવો. આ પછી ત્રણ દિવસ સુધી દિવસમાં ત્રણ વાર દશ ટીપાં આપવાં.” \*

\* “ Dr. J. C. Ross of Manchester speaks in the highest terms of the effect of the oil of Cinamom in the treatment of influenza. The earlier the treatment is commenced, the more satisfactory are the results; but however late in the disease the oil is administered, it never fails to do good. It allays the subjective sensations, rapidly reduces the temperature, and prevent sequels. Twelve drops of the oil in a wine-glassful of water are given immediately, and the dose is repeated in an hour. Two hours after, the second dose-ten drops-are administered and then ten drops' every two hours until the temperature falls to the normal. After this ten drops are given three times a day for three days.”

## ઉપચાર

દવા કરતા સાગ ઉપચારથી જ આ દરદ મટે છે આ ગેગમા મુખ્ય કંઈ હોય છે, એટલે કંઈ માટે છાતી ઉપર હમેશા મનાન્માજ ગેક કરવો, ખસખમના પોમનો શેક કે અળસીની પોગીમનો ગેક ગારુ કામ કરે છે અત્યારે ન્યા ને ત્યા “એન્ડીફોશ્નટીન” ના ડબ્બાનો લેપ ઉપયોગમા લેવાય છે, પણ આ ગરીબ દેશ માટે આ લેપ ધણે મોઘો પડે છે અળસીની પોટીમનો શેક આ લેપ કરતા હજાર દરજ્જે સારો છે, એમ હું માગ અનુભવ ઉપરથી કહું છું

આ દરદનો સાગમા મારો ઉપાય લઘન છે ઇન્દ્રિયુએન્ડા વખતે જે દરદીઓએ ‘લાધા’ કર્યા હતા તે મોટે ભાગે હવ્યા હતા ઇન્દ્રિયુએન્ડા એ આમજ્વર છે અને આમપાયન માટે લઘન જેવો બીજો ગમમાયુ ઉપાય એક પણ નથી

હદી પણ કાચુ-ઉડાળ્યા વિનાનુ-પાણી પીવા ન આપવું વારડિંગ અને ધાણાને ફટીને એક પોટથી માધી પાણીની માટલીમા નાખી મૂકવાથી અને તે પાણી પીવાથી તગસ ઓછી લાગે છે

ચુકેલીપ્સ તેલના ૪-૫ ટીપા રમાન ઉપર છાતીને તે રમાન વાગવા મુઘવો આ તેલના ૧-૨ ટીપા એક પતાસાની ઉપર નાખીને પનાસુ ખાઈ જવાથી કંઈ બોમતો બધ પડે છે છાતી ઉપર પણ આ તેલ માલીસ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે

ચોખ્ખી હવામા રહેવું, ઇશ્વરની ભક્તિ કરવી, ગળકાલીટ વગેરે ન્યા કાઈનો પગ ન પડે એવી જગાએ નાખી તેની ઉપર ધૂળ દાખી દેવી દરદીની સાગવારમા જે માણસ ગદા હોય તેમણે પોતાના હાથ વાગવા કોઈ જાતુનું પ્રવાહીમા ધોવા

દરદી પામે હમેશા લોગાન, ગુગળ, ઇસેસ વગેરેનો ધૂપ કરવો, અથવા રીતસરનો અગ્નિહોત્ર કરવો અગ્નિહોત્ર પ્રત્યેક આર્યના ઘરમાં આજ જે પ્રચલિત હોત તો અત્યારના જેટલા ગૈરો કદી ન હોત.



## ૨૧ ત્રિદોષ-ન્યૂમોનિયા

જેવો ટાઇફોઇડ તેવો જ ન્યૂમોનિયા. બન્નેમાં સારવાર બહુ સારી નોંધએ.

### લક્ષણો

છાતીમાં ગૂળ મારે, દરેકી છાતી વાગઈ જાય, સખત તાવ આવે. આ તાવ ૧૪ કે ૨૧ દિવસે ઊતરે છે. ગમે તે દવાઓ કરે છતાં તે નથી ઊતરતો દરદી મરણુતોલ થઈ જાય છે. ગળામાં સસણી બેસે છે લોઢાધીક તાવથી દરદી બેભાન બની જાય છે. ગમે તેમ લવે છે. ઝાડાપેશાબનો ખુલાસો હોતો નથી. રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી. ખાંસી ખાતાં કુવ જતો દોષ એવી વેદના થાય છે. જરા આંખ મિચાય કે ખાંસી આવે છે. કંમે કંઠી ગળા વછટતો નથી. તાવ સરખાતથી જ મખત દોષ છે. તાવમાં મહેજ વધપટ થયા કરે એટલું જ, પરંતુ ઊતરે તો નહિ જ.

પહેલા સાત દિવસ પમાર થયા પછી બીજા અઠવાડિયામાં દરદી ખૂબ દીમો થઈ જાય છે. તાવનું, દરદનું, અશક્તિનું, શૂનનું, માથાના દુઃખાવાનું—બધું દરદ આ બીજા અઠવાડિયામાં ખૂબ જ વધે છે. આ બીજું અઠવાડિયું દરદી માટે બહુ જ ભયંકર મજાવ

જે તદ્રા (Delirium) પણ જે છે તદ્રા વધુ જાણાય તેા  
દર વધુ બચડો ગણાય છે

ધણી વખત ૭ મે, ૬ મે, ૧૧ મે અથવા ૧૪ મે દિવસે તાર  
જિતગી જાય છે જો ચાંદમે દિવસે તાર ન જીતે તેા ૨૧ મે દિવસે  
જિતે છે કાર્ત્ત વખત ૨૮ દિવસે અને કાર્ત્ત વખત એથી પણ વધુ  
વખતે પણ તાર જિતે છે દરદી પધારીમા પામુ પણ ફેગી  
શસ્તો નથી એટલી બધી અશ્મિ આરે છે, ખાવાનુ કંઈ પગ  
ભાનુ નથી, શ્રમ આવી જાય છે, ગળાનો કાકડો ફૂલી આવે છે

માધાગ્નુ જનો માટે આટલા વક્ષો જમ છે આની કીજુનદ-  
મા જિતવાનો અધિકાર પૃથગજનોનો નથી માગ વૈદ-ડોન્ટગેને  
મનાવ્યા વિના ગમે તેના ઉપચારે કરવા નહિ નીચેની મુચનાઓ  
તરફ ધ્યાન દેવું

### ઉપચાર

ન્યૂમોનિયામા નીચેની યોડીક મુચનાઓ જરૂરી જાણાશે

- (૧) પધારી બહુ મોગી ન ગખવી, એકો ગખવો માત્ર પાગળી  
પધારી માનજત કરનાગ માટે પ્રતિકૂળ છે
- (૨) હવાની આવ-જવ રાખવી મારીમાગણા હદી બધ ન કરવા  
જો હવાની છૂટ નહિ હોય તો જે ઝેર શરીરમાથી નીકળવું  
જોઈએ તે નહિ નીકળે
- (૩) આંદી વાતાવગ્નુ જોઈએ નિગણા અને ગ્નાનિમય વાતા-  
વગ્નુ તો નજ હોવું જોઈએ એનો અર્થ એવો ન કરવો કે  
દરદી પાસે મિત્રોએ અને સગાએ બેગા થવું અને વિનોદ કરવો
- (૪) વસ્ત્રો હલકા અને સુરત સહેલાઈથી બદલી રાખવા એવા  
ગખવા જોઈએ
- (૫) જોગક દરદીની રુચિ હોય તો જ આપવો, બળજબરીએ  
કંઈપણ ન આપવું દૂધ એકવું ન આપવું દૂધ ૩ ભાગ અને

૧ ભાગ પાણી—એમાં કુદીનો, તુલસી, પીપરમિંટ, એલચી આપરાં.

- (૧) દિવસમાં બે ત્રણ વખત સ્પંજઆથ આપવો. ટાઇફોઇડના પ્રકરણમાં મેં આ વિશે લંબાણથી લખ્યું છે તે જોવું.

દવાઓ.

- (૭) I do not believe that expectorants have any value in pneumonia.\* અર્થાત્ કફ દવાઓ ન્યૂમોનિયામાં કંઈ ફાયદાની નથી. ડિજિટલિસ આપવું હોય તો સરખાતથી આપવું. દારૂ ઓક્ટરની મલાદ લઇને આપવો. મૂતલ, કફ અને બલમ તેમ જ હથ દવાઓની યોગના કરવી જોઈએ. સટવાદિકવાથ, અભવાદિકવાથ, કસ્તૂરી, અંદ્રોઇડ, અગ્રક, શ્રુંગરમ, તામ્રલરમ છત્વાદિ દવાઓ દિતાવહ છે.

- (૮) જાંઘની ખાસ જરૂર છે. દેશી વૈદકમાં જાંઘ લાવવાની દવાઓનો અભાવ છે. કલોરલ હાઇડ્રેસ ગ્રેન ૧૦ અને પોટાશ બોમાઇડ ગ્રે. ૨૦ નું મિશ્રણ સારી જાંઘ લાવનાર છે. આ દવા નિષ્ફળ નય તો પછી છેવટે મોર્ફીઆ (અફીયુનું સત્ત્વ) આપવું. પરંતુ મોર્ફીઆ આપવું જ પડે તો મોટી માત્રામાં effective doseમાં આપવું જોઈએ. થોડું થોડું વારંવાર મોર્ફીઆ કદી ન આપવું. “Danger lies in repeated dozes.” એમાં જોખમ છે.

- (૯) દુઃખાવો—શુભ—અસહ્ય હોય તો જળો લગાવવી, પરંતુ દરદી માંસલ, બરાવદાર હોવો જોઈએ. એક ન્યૂમોનિયાના દરદીને પડખામાં એટલું બધું અસહ્ય દુઃખ હતું કે તે બેલી શકતો

\* ‘લેન્સેટ’ નામના જગપ્રસિદ્ધ વૈદકીય અઠવાડિકના ૧૯૩૧ના ઓક્ટોબર વા. ૧૭મીના અંકમાં ડૉ. એફ. એચ. યંગે જે પોસ્ટ મેન્યુ-એટ લેકચર આપ્યું હતું તે જણાવ્યું છે, તે ઉપરથી કેટલીક સૂચનાઓ લેવામાં આવી છે.

નહિ, પણુ તો ફેવાનજ યાનું ? મે એને નાના મગમગનું તાનુ મગ, સામરસિયુ અને વાયવગ્ણાનું મૂળ-આ ત્રણનો ધમારો ચોપડા-યો હતો શુન દૂક વખતમા મગી ગયુ હતુ પોમોડાનો શેક પણુ શુન કમી કરે છે

(૧૦) તાવ ગમે તેટલો હોય તોય સ્વેદન-પરમેવો વાવનાગ-દવાઓ કદી ન આપવી કપડાના કડમઓ કંકાના પાણીમા બોળીને ન્નાન દરાવવુ તાર ઉનાગવાની દવાઓ તો આ રોગમા એ મમાન છે

(૧૧) અત્યારે ડોક્ટરો 'એન્ડીક્લોજીન' નામની લેપની દવા-જે ડમાઓમા સીનબધ વેચાય છે તે-ખૂમ વાપરે છે પરંતુ મારો અનુભવ તો એવો છે કે એન્ડીક્લોજીન કરતા તો અગસીની પોગીમ અથવા ખમખમના પોમનો શેક (ગોમૂતમા) વડુ ઉપયોગી છે આ ગરીમ દેશમા 'એન્ડીક્લોજીન' ના ડમા દગીઓ પામે વપગવવા એ જગા પણુ ઠીક નથી અત્યારે એના અનુકરણમા આપણી દેશી દવાઓ બનાવનાગ કંપનીઓએ આવા ડમા તૈયાર કર્યા છે પરંતુ જોટ્યો શેક અને અગસીની પોગીમ ન્યૂમોનિયામા હિતાવહ છે, તેટલા આ ડમાઓ નથી એમ હું ફરીથી કહું છું

(૧૨) દગ્દી બેભાન (Delirium) હોય તો ગભરાવુ નહિ, બીજી માનજત જે સારી હશે તો તદ્વા જણુાય જ નહિ, છતાં જોવામા આવે તો કસ્ટૂરી, ચક્રોદય, તામ્ર, ધૂગ, કર્પૂર, વગેરે મિશ્રણ આપવુ

(૧૩) ઝાડો સાફ નથી થતો રેચ આપ્યા કરતા બમ્બિ આપની હિતાવહ છે જે પેટનો પુલાવો હોય તો બસ્તિના પાણીમા થોડાક દરપેન્ડીનના દીપા અને થોડાક હિંગના અકંના દીપા નાખવા બસ્તિથી દરદીને ઠીક રાહત મળે છે

(૧૪) છાની ઉપર યુકેનિટમ તેન મમળાનુ આ તેના ૧-૨  
 રીપા મધ માથે ખાવા પણ આપવા ગળામા કફ ખૂન  
 બોનતો હોય અને જલદીથી કફ છૂટનો ન હોયતો એક ચાની  
 કીટલીમા અધુ પાણી ભરવુ અને ઉકાળવુ જ્યારે નાળચામાથી  
 ખૂન વરાળ આવવા લાગે ત્યારે યુકેનિટમ તેના ૫-૧૦  
 રીપા આદર નાખીને વગળા દરદીના મુખ તરફ લાય એ  
 રીતે કીટલી રાખવી અથવા ધરી ગખવી અને દરદીને મો  
 ખુદહુ ગખી હવા અદર લેવા સૂચવવુ આથી ગળાનો ખરખટો  
 ઓછો થાય છે અને કફ છૂટો પડે છે

(૧૫) ઈન્કસાન્સ કે દવાઓ જગતા આ રોગમા આરામ અને માવજત  
 એ બે જ મુખ્ય વસ્તુઓ છે દરદી પામે હમેશા ધૂપ કરવા  
 ઓ વાતાવરણુ સુદર ગખવું

કોઈપણ ચોક્કમ ઉપાર તો આ દરદ માટે છે જ નહિ  
 આયુર્વેદના ત્રિદોષના કેટલાક લક્ષણો આ રોગ માથે મળતા આવે  
 છે, પરંતુ ત્રિદોષની દવાઓ આ રોગમા ઘણી વખત કામ નથી  
 કરતી શક્યાદિ ક્વાથ, ભારજ્યાદિ ક્વાથ, અખ્યાદિ ક્વાથ ઘણી  
 વખત ન્યૂમેનિયામા નિષ્ફળ નીવડ્યા છે પણ આથી તેની  
 નિરુપયોગિતા મિદ્ધ નથી થતી કફને છૂટો પાડવામા, છાતીનુ શ્વ  
 શમાનવામા, ઝાડોપેશાગ માફ લાવવામા—આ બધા ક્વાથો મારુ  
 કામ કરે છે પરંતુ ત્રિદોષમા આ ઉપગત હલકતે બગ અર્થે,  
 શરીરની શક્તિ સમ્યવાય રહે શરીરમા મચ્છિન થયેનુ વિન બહાર  
 નીકળે ઓ જે જે લક્ષણો દેખાન દે તે તમામને તુરત જ દૂર કરે  
 એ જાતની દવાઓની આમા જરૂર છે દાખલા તરીકે, આ રોગમા  
 દરદીને જગ પણ જિધ નથી આવતી આ રોગમા આરામની  
 ખૂન જ જરૂર રહે છે એટલે ઊંચ માટે આપજો દવા આપતી રહી,  
 છાતીમા અસાધ્ય શ્વ માગતું હોય તો વેપ, રોક, ખગડ ઇત્યાદિ કરવો

જ રહ્યો, આફરો દેખાય તો વાહુટી નીચે આપવી ગંદી પેશાબ બધે ગહે તો તુરત જ પેશાબની દવા આપવી રહે અને આ બધા માથે દરદીના હૃદયને જગ પથ્થુ તુકસાન ન થાય એ સલાહનું રહ્યું ઉપરોક્ત મ્વાથોમા મોટે ભાગે હૃદયને બળ આપનારી દવાઓ હોય છે જ, પરંતુ એકલા ક્વાથો ઉપર આધાર નથી રખાતો કપતરુ ગ્રસ, મૃત્યુન્જય ગ્રમ લક્ષ્મીનાગયણુ ગ્રસ, સચિ-લક્ષ્મણ ગ્રમ, ઝાનકૂટ ગ્રમ છત્યાદિ અનેક મુદ્દર દવાઓ આ દરદમા વપરાય છે પરંતુ કયી દવા આપવી એ તો કુળ વૈદ જ પ્રકૃતિ નોંધને ટ્ઢી શકે કફનું પ્રબળ નોંઝ હોય તો કફપનરુ, કુતાશન શ્રુગ વગેરે યોગ્ય, પિત્તનું નોંઝ હોય તો પિત્તબજ્ર યોગ્ય, વાતનું નોંઝ હોય તો મમીગપત્રગ પથ્થુ યોગ્ય મોટે આ દરદમા કુશળ વૈદ યા ડૉક્ટરની મલાહ લઈને જ દવા યોગ્યી ગમે તેવા ઉકાળા કે ગમે તેવી દવાઓ દરદી ઉપર ન અજમાવવી નોંધએ

## ૨૨ ટુટિયું-ર ગીલું [Dengue]

આ રોગ મને ૧૮૭૨ માં આપણા મુનશ્મા આન્યો હતો એમ મ્મ. ડૉ. ત્રિભુવનદાસ લખે છે એ પછી આ રોગ અરાગ્નરાગ બણાને થતો નોંવામા આવે છે આ રોગમા તાર આવવાની માથે ચહેરા ઉપર અને આંખે શરીરે ખૂબ રતારા જણાય છે અથવા ખરું કહીએ તો આખું શરીર જ ગાતુ હિંગળોક જેવું થઈ જાય છે આટલા જ કારણથી આનું નામ રગીલું પડ્યું છે શરીરના માથા દુખે છે અને ટુટિયા વગી જાય છે, મોટે કેટલાક એને ટુટિયું પણ કહે છે આ રોગ એક વખત જે માણસને થયો હોય તેને ફરીથી થતો નથી ધણુ ફરી આ દરદ ચોપી ટોચ એમ લાગે છે,

દારણુ કે ધરમાં એકી સાથે ઘણાં માણસોને લાગુ પડે છે. રંગીલું ઘણું કરીને ઉનાળાના અંતમાં અને ચોમાસાની શરૂઆતમાં થાય છે.

### ચિહ્નો

“આ રોગમાં પ્રથમ તાવ આવે છે. અને પછી સાંધા જઠકાર્ધ જાય છે. મોટા સાંધા તેમજ આંગળાંના નાના સાંધા પણ સ્પર્શ આવે, અને તે એવા તો દુઃખે છે કે દરદી હાથપગ પણ હલાવી શકતો નથી. સંધિવાની માફક તેનું ડાકવું એસવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. બિલ્લી થાય છે, અન્ન ઉપર બિલ્લકુલ ઈચ્છા થતી નથી, મસ્તક દુઃખે છે, કાનની નીચે અગર બોચીમાં શળ આવે છે, આંખ દુઃખે છે, અંગ ગરમ થાય છે, તૃષ્ણ લાગે છે, ઝાડો કમળ થાય છે, કેટલીકવાર પેટ, છાતી અને કમરમાં અતિશય દરદ થાય છે, અને પાંચમે અથવા છઠ્ઠે દિવસે આખું શરીર લાલ હિંગળોઝ જેવું થઈ જાય છે....આ રોગને લીધે ઘણું કરીને માણસ મરતું નથી. સારા થવામાં કોઈને પંદર દિવસ અથવા મહિનો લાગે છે. શરીરની રતાશ ગયા પછી ત્વચાની બોળ ઘણું કરીને નીકળી જાય છે.”

(સ્વ. ડૉ. ત્રિભુવનદાસનું “શરીરશાસ્ત્ર”)

### ઉપાયો

આ રોગ એસક સિવાય પોતાની મેળે જ સારો થાય છે. દરદ ઘણું થાય અને જીંધ ન આવે તો બે રતીભાર અરીણ સવાર સાંજ લેવું. ઝાડો કમળ રહેતો હોય તો એરંડિયું આપી દેવું.

પદ્ધરણુ યોગ—ચિત્રકમૂલ, ઉદ્ગત્ત, કાળીપાક, કડુ, અતિવખની કળી, હરડે—આ છ વસ્તુ સમાન લાગે લેવી. સવાર સાંજ પાવલીભાર ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે કાકું.

પદ્ધરણુ યોગ વાલ ૪, સાથુખાર અથવા સોડા વા. ૪ દિવસમાં એક વખત આ ગાથે કે ગરમ પાણી સાથે આપવું.

૨ ગીયુ ચાલતુ હોય ત્યારે દમેશા સુદર્શનચૂર્ણનો ફાટ લેનો,  
અશ્વર્ણ થના દેવુ નહિ ખટાશ ખાતી નહિ, ગરમ પાણીએ નહાવુ,  
કે બીનાશમા ખેમવુ નહિ સાધા ઉપર સહેજ પોસદોડાનો શેક કરવો

## ૨૩ ઉદર કરડવાથી આવતો તાવ

ઝેરી ઉદર કરડવાથી આ દુ માધ્ય તાવ આવે છે ઉદર ત્યા  
કરડયો હોય ત્યા સોજો આવી જન્યા કુલી જાય છે અને પછી થોડા  
દિવસો બાદ થોડા દિવસને અતરે તાવ આવે છે ઉદર કરડયા  
પછી પાચ દિવસે અને વધુમા વધુ સાઠ દિવસે તાવ આવે છે  
૩ ખ આગળની જગો સજ જાય છે ત્રણ દિવસ સુધી સખત દાઢ  
દધને તાવ આવે છે અને પછી ઊતરે છે ત્યારે સખત પરસેવો થાય છે  
પછી પાચ ૭ દિવસ સુધી તાવ આવતો નથી વળી પાછો તાવ  
પહેલાની માફક જ શરૂ થાય છે વધારામા ચામડી ઉપર શીંગસ  
—શીંગવા—જેવા ઢીમણા થાય છે આ ઢીમણા છાતી અને હાથ  
ઉપર ખાસ થાય છે તાવ આ થો હોય છે ત્યારે આ તાવના જતુઓ  
લોહીમા જથ્થાય છે, તાવ ન હોય તો જતુઓ જથ્થાતા નથી મરણ  
થતા પહેલા સનેપાત થાય છે જે દરદીઓ મરી જાય છે તેના મૃતદેહ  
તપાસનાથી માનમ પડયુ છે કે લસિકાગ્રિયો (Lymphatics)  
ઘણી ટુલી જાય છે બરોન ખૂન કુની ગયેલી જથ્થાય છે અને  
ગાગળમા લોહીનો ભગવો ખૂન જ જથ્થાય છે

### ઉપાયો

- (૧) આયુર્વેદમા આને માટે ઉપાયો તો ઘણા જ છે પરંતુ હાલ  
આ રોગ માટે સાલ્વર્જનનાં ઇન્જેક્શનો આપવામા આવે



- છે અને તે ઘણું જ સરસ કામ કરે છે એટલે આવાં એકાદ બે ઇન્ટેક્શન લઈ લેવાં સારાં છે.
- (૨) દેશી વૈદ્યકમાં એકાલના મૂળની છાત્ર ચોખાના ધાગણુ સાથે પીવાનું લખ્યું છે. શરપુંખાનાં બીજ છાત્ર સાથે પીવાનું કહ્યું છે.
- (૩) સરખે લાગે સૂકે અને તગનું ચૂર્ણ કોકિલા પાણી સાથે પીવાથી ઉંઠરનું ઝેર દણાય છે.
- (ચરક, ચિ. રચા. અ. ૨૫-૨૦૨)\*

## ૨૪ તાવમાં પાળવાના કેટલાક નિયમો

- (૧) જનતાદૌ લઘન કુર્યાન્—જ્વરના આરંભમાં લાંધણુ કરવી.
- આમાશય (હોજરી) માં રહેતો આમ (કાચો જઠર રસ) વાળો દોષ સોતોને રોકીને તથા અગ્નિને શુભાવીને જ્વરને પેદા કરે છે માટે લંધન કરતું આમ આપુર્વેદના આચાર્યો પોકારીને કહે છે.

આમદોષ—જેને આધુનિક વિદ્વાનો લમણાં લમણાં Auto-intoxication નામથી પ્રમેથવા લાગ્યા છે—એ જ જ્વરનું પ્રધાન કારણ છે માટે આમ (અપકવ રસ) ને પકાવવા માટે લાંધણુ જરૂરી છે.

તાવમાં આમ એ જ પ્રધાન કારણ છે. અને તે આમને કાઢવાના એ જ રસ્તા છે. (૧) રચથી આમ (કાચો મળ) કાઢી નાખવો; કે (૨) લંધનથી તેને પકવવો. આ બેમાં

❖ त्वचं च नागरं चैव समांशं लङ्घनपेक्षितम् ।

पेयमुष्णाम्बुना सर्वे मृषिकाणां विषापहम् ॥ (ચરક)

લાઘણ ઉપાય દિતકારક છે કારણ કે 'અનનસ્યિતદોષગ્નો લપન દોષ પાત્રનમ્' અર્થાત્ અન્યવરથા પામેલા દોષવાળા અગ્નિમાં લાંઘણથી દોષનું પાચન થાય છે.

- (૨) વાતજ્વરવાળાએ, ક્ષયવાળા ગેમીએ, લયને લીધે જોને તાવ આવ્યો હોય એવાએ, ક્રોધ, કામ અને શોકને લીધે જ્વર આવ્યો હોય તેવાઓએ અને શ્રમને લીધે તાવ ભરાએલો હોય એવા દરદીઓએ લાઘણ ન કરવું ગર્ભિણી સ્ત્રી, બાળક, વૃદ્ધ, અતિ દુર્બળ માણસ—આટલા માટે પણ લાઘણ નુકસાનકર્તા છે.

- (૩) દોષાણામેવ સા શક્તિ લંઘને યા સદિષ્ટુતા ।  
અર્થાત્ લાઘણ કરવાની જેટલી સહનશક્તિ એટલી એ શક્તિ દોષની જ સમજવી શરીરમાં આમદોષ વધારે હોય તે માણસ લાઘણ પણ વધારે વખત મુંઝી મદન કરી શકે આ ઉપરથી એ નક્કી થાય છે કે તાવના દરદીને તેની ઇચ્છા વિના પરાણે ગળામાં કાંઈ રેડ રેડ કરવું નહિ. આમદોષ બળી ગયા પછીથી જૂખ બિપડશે અને જૂખ બિપડ્યા પછીથી જ દગ્ધી પોતે ખોગડ માગશે અર્થાત્ તે વખતે તે લાઘણ સહન કરી શકતો જ નથી.

- (૪) પાચનીય શમનીયં કષાય પાચયેત તમ્ ।  
અર્થાત્ વહેંડીતે લઘ્વન પ્રતિભોજયેત્ ॥

(ચાન્કસહિતા)

અર્થ—તાવની શરૂઆતમાં દગ્ધીને લવન જ કંગાવવું અને શરૂઆતમાં દોષને પાચન કરે એવી અથવા દોષનું શમન કરે એવી પાચન અને શમન દવાઓ અથવા રાગ (યવાગૂ) પીરા આપવી ૭ દિવસ પમાર ચયા પછી સાતમાં દિવસે જ્વરવાળાને પથ્ય ખોરાક આપવો. મર્વ ધાતુઓમાં ભરાએલો મલ સાત દિવસે જ પચે છે, એમ મહર્ષિ ચરક કહે છે.

આ જમાનામાં સાત દિવસની લાંબણુ લલે બધા ન કરી શકે તો ન કરે, પણ એકાદ બે દિવસ અથવા ત્યાંસુધી ખાવા ઉપર રચિ ન થાય ત્યાંસુધી જો ખાધા વિના રહે. તો થણું જ સારું. દોષને પરિપૂર્ણ રીતે પકડ્યા પહેલાં તાવને કાઢવો એ ફરીથી તાવને આમંત્રણ આપવા જેવી રીત છે- એ અશાસ્ત્રીય રીત છે.

(૫) તાવની શરૂઆતમાં ડોક્ટર થા વૈદ્યને ત્યાં દવા મારે દોડવું એ કાષ્ઠપણુ રીતે યોગ્ય નથી. જરૂર હોય તો સલાહ લો પણ દવા વિના ચલાવો. તાવમાં કોફી, ચંક મરી દૂધનો ઝામો અથવા મગનું ઝોસામણુ પીવું. તાવ એ લાલ સિગ્નલ છે. તમારી ટ્રેનને તે અટકાવવાની સાવચેતીરૂપ છે. લાંબણુ કરો, પ્રવાહી (દૂધની કાંજ, પાણી, ફળના રસો) ખોરાક લો અને ૬-૭ દિવસ પછીથી રેચ લઇ લો. તમારો તાવ વગર દવાએ જશે. તાવ ઉતારવાની દવાએ (ડાવાફોરેટિક મિક્સચર્સ) ઉતાવળથી પીવાની જરૂર નથી.

(૬) જે ડોક્ટરો 'તાવમાં શરીરને પોષણ મળવું જોઈએ' એવા સિદ્ધાંતને માનનારા છે તેવાઓના વિરોધ છતાં પણ મારે કહેવું જોઈએ કે દરદીની ઇચ્છા ન હોય તો જરાપણુ ખોરાક ન આપવો. તાવવાળાને દૂધ પણ ન આપવું. થોડા દૂધવાળી ચા કે ઉકાળો લેવો. દરદીએ તરત છીપાવવા મારે ઉકાળાને ઠંડું પાડેલ પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) નવા તાવમાં દૂધ એર બરાબર છે એમ આધુવેદ માને છે, ડોક્ટરો નથી માનતા. ચાવું કારણ હજી બરાબર મારા સમજવામાં નથી આવ્યું, પણ એકલા દૂધ કરતાં દૂધવાળી ચા કે ઉકાળો લેવો સારો છે. નવા તાવમાં ઘી પણ ન ખાવું.

(૮) લપન સ્વેદન થાલો યવત્તવસ્તિક્રમો રસઃ ।  
પાચનાન્યવિપદાનાં દોષાગ્નાં તદ્દને જ્વરે ॥

નવા તાવમાં અપકવ દોષોને પચાવવા માટે લંઘન, સ્વેદન, (બાફ આપવો—નાહ આપવો—ગામડાંમાં હજી આ પ્રચલિત છે) રાખ અને કડવા રસ—હિતકર છે.”

- (૬) લઘન વખતે લાજ (ડાંગરનાં ફેફાં) નો સાથવો પાણી સાથે પીવા આપવો અથવા દ્રાક્ષ, દાડમ, ખજૂર, ફાલસા અને ચારોળી—વગેરેના રસવું તર્પણ આપવું.
- (૧૦) તાવમાં તરસ ખૂબ લાગે છે માટે મોચ, ખડસલિયો, વાળો, મુખડ અને સુંઠ—આ બધાં પાણીમાં ઉકાળી લઇ તે પાણી ઠંડું પાડીને પીવા આપવું. એક કામ ને દો કાજ થશે..
- (૧૧) નવા તાવમાં દિવસે સૂવું નહિ, સ્નાન કરવું નહિ, અભ્યગ (માલીસ) કરવું નહિ, મૈથુનનો ત્યાગ કરવો, અન્ન લેવું નહિ, ક્રોધ કરવો નહિ, સખત પવનમાં ફરવું નહિ, વ્યાયામ કરવો નહિ અને કપાચ રસ—તુરા રસવાળી વસ્તુઓ ખાવી નહિ.
- (૧૨) તાવ મટયા પછી જ્યાં મુધી સારી રીતે શક્તિ ન આવે ત્યાં મુધી તાવવાળા દરદીએ વ્યાયામ, મૈથુન, સ્નાન અને હરવા ફરવાનું બધ રાખવું. જે આ પ્રમાણે નથી વર્તતો તેને ફરીથી તાવ ઉઘલે ખાઈ આવે છે.
- (૧૩) જ્વરથી જે માણસ ક્ષીણ થઇ ગયો હોય એવાને કાંઇ દિવસ વમન કે વિરેચન ન આપવાં. આવા દરદીનો જે મળ કાઢવાની જરૂર જણાય તો દૂધની બસ્તિ (મુદાવાટે) આપવી.
- (૧૪) જીર્ણજ્વરમાં (ધણા વખતથી આવતા તાવમાં) જ્વરદન ઔષધોથી મિદ્ધ કરેલુ ઘી પીવા આપવું જીર્ણજ્વરમાં દૂધ, ઘી તથા યોગ્ય અન્નપાન આપવાં જ જોઇએ. બળતું ઘર જેમ પાણીના સતત સિંચનથી ચાંત ચાય છે તેમ જીર્ણજ્વરમાં ઘી પાણી એવું જ કામ કરે છે. વાસાદિઘૂત, આલાદિઘૂત ઇત્યાદિ બનાવટો જીર્ણજ્વર માટે સારી છે.

(૧૫) પિત્તજ્વરમાં વિરેચન, કફજ્વરમાં વમન અને વાતજ્વરમાં અસ્તિ લેવાથી દોષો જલદી નીકળી જાય છે અને તાવ ઠરે છે.

(૧૬) જ્વરવાળા દરદીના ઓરડામાં નીચેનો ધૂપ ઠરવો—

ગૂગળ, લીંબડાનાં પાન, ઘોડાવજ, કક (ઉપડેટ), હરડે, મરસવ, જવ અને ઘઉં—સમાન ભાગે લેવું. આ ધૂપ 'જ્વરધન ધૂપ' તરીકે પ્રખ્યાત છે.

(૧૭) સોમ સાતુર્ચ દેવ સમાતૃગણમીધરમ્ ।  
 પૂજયન્પ્રયતઃ ક્ષીઘ્ર મુચ્યતે વિપમજ્વરાત્ ॥  
 વિષ્ણુ સદૃક્ષમૂર્ધાનં ચરાચરપતિં વિભુમ્ ।  
 સ્તુવન્નામસદૃક્ષેણ જ્વરાન્મર્યાનપોદતિ ॥  
 મત્તયા માતાપિતૃણાં ચ ગુરુણા પૂજનેન ચ ।  
 બ્રાહ્મચર્યેણ તપસા સત્યેન નિયમેન ચ ॥  
 જપહોમપ્રદાનેન વૈદાના શ્રવણેન ચ ।  
 જ્વરાદ્વિમુચ્યતે ક્ષીઘ્રં સાધૂના દર્શનેન ચ ॥

(ચરણસહિતા)

જે માણસ પાવત્ર ભાવે શિવનું, તેમના અનુચર અને માતૃકાઓ સહિત પૂજન કરે છે તે જલદી વિપમજ્વરમાથી મુક્ત થાય છે.

સદૃક્ષમૂર્ધા વિષ્ણુને પૂજે છે અથવા વિષ્ણુમહાસનામને । જે શુદ્ધ અંતઃકરણથી જપ કરે છે તેના મર્ચ જાતના જ્વર દૂર થાય છે.

માતાપિતૃનાં ભક્તિથી, ગુરુઓના પૂજનથી, બ્રહ્મચર્યથી, તપથી, સત્યથી અને યમનિયમથી, જપ હોમ અને દાનથી, વૈદાના શ્રવણથી, સાધુપુરોના દર્શનથી તાવમાંથી જલદીથી મુક્ત થવાય છે.

(ચરકસંહિતા—ચિ. સ્થા. અ. ૩)

- (૧૮) કેટલીક વખતે અમુક વખતે જ તાવ આપીને ઊભો ગઢે છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે દરદી તાવના જ વિચારમાં ગઢે છે 'હવે વખત થયો છે હમણા લગશે હમેશા આ જ વખતે તાવ આવે છે'—એમ કહેતા ઘણા માણસો જોવામાં આવે છે એવાઓ માથે દરદીને મનપમદ વિષય ઉપર તેમજ વિચિત્ર વિષયો ઉપર વાતચીતો કરીને તેની ગમ્મતને ખીન વિષયમાં ફેરવી

## ૨૫ જવરનાં અમાધ્ય લક્ષણો \*

- (૧) જવરના આગ લગ્યા જ જેની આખો અદર પેસી જાય અને શ્રવણેન્દ્રિયનો ખિલકુલ નાશ થાય તે માણસ મરી જાય છે
- (૨) શરીરના અદરના ભાગમાં અત્યંત દાહ અને બહાર ઠંડી, પ્રમળ તૃષ્ણા, પ્રલાપ, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, સર્વાંગ વેદના પગસેવો ન આવવો, જીભ ઉપરનો ભાગ ગાયત્રી જીભ જેવો ખગમટ રોય, તે એ અમાધ્ય જવરના લક્ષણો છે એમ જાણવું
- (૩) જવરમાં આરભથી અત્યંત નમળાઈ, તુરંત જ ઇન્દ્રિયશક્તિનો હ્રાસ, ક્રમે ક્રમે મરણાનાશ, બહાર ઠંડી અને અદર પ્રમળ દાહ—એ અમાધ્ય દરદીના લક્ષણો છે
- (૪) દીર્ઘકાલ ગયાથી જવરની છેલ્લી અવસ્થામાં હેઝડી, શ્વાસ, પ્રમળ તૃષ્ણા, હૃદયમાં દારુણ વેદના, જીભ સુકાઈ, મોઢાથી

શ્વાસ લેવો અને અત્યંત નગજાઈ થાય તો તે રોગી તુરત મરી જાય છે.

- (૫) જે જ્વરના રોગીની સરીરની કાંતિ ઊડી જાય, મોઢા ઉપર કાળી ઝાંખ આવી જાય, ઇન્દ્રિયશક્તિનો હ્રાસ થાય, નાડી બહુ જલદ ચાલતી અને અનિયમિત હોય, ઝાંખ અંદર પેશી જાય અને ઉપરનું જડબું બહાર નીકળી આવે તો તે રોગીનું મૃત્યુ તુરત નીપજે છે.
- (૬) જ્વરમાં જનનેન્દ્રિય સ્તબ્ધ રહે છે અને વારંવાર ધણું શુક્ર (વીર્ય) સ્રવે તો તે અસાધ્યપણાનું ચિહ્ન છે.
- (૭) જ્વરની પ્રથમ અવસ્થામાં જ પ્રલાપ થઈ આવે અને રોગી એકદમ ઊડીને ભાગવાની ચેષ્ટા કરે તો પરિણામ અશુભ આવે છે.
- (૮) પ્રલાપની અવસ્થામાં જો જ્વરવાળો મરેલાઓની સાથે વાંતો કરે તો તેનું પરિણામ પણ અશુભ જ આવે છે.
- (૯) જે ક્ષયના જ્વરવાળાને પ્રાતઃકાળમાં મોઢા ઉપર ચીકણા દુર્ગંધી પરસેવો ધણા પ્રમાણમાં આવે તે હવતા નથી.

## ૨૬ ઝોરી [Measles]

**ઝોરી** અથવા ગોવરું અતિશય ચેપી દરદ છે. મુખ્યત્વે કઠી આ દરદ બાળકોને વિશેષ પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. ધણું કઠી આ રોગ ગરમ ઋતુમાં થાય છે. .

### ચિહ્નો

પ્રથમ તાવ આવે છે અને સળેખમ તથા ખાંસી જણાય છે. બાળકની બૂખ જતી રહે છે, તે લખલખ કરે છે, આંખમાંથી તેમ જ નાકમાંથી પાણી વહે છે, કાંઈ વાર આંખના પોપચાં સૂકા આવે છે. બાળક ઉંઘણુસી જેવું લાગે છે અને જાગતાં વેંત જ રડરડ કરે છે. પહેલો દિવસ ગયા પછી તાવનું જોર કંઈક કમી પ્રમાણમાં હોય છે, પછી જ્યારે શરીર ઉપર છાંટ નીકળે છે ત્યારે ફરીવાર તાવ વધુ આવે છે. છાંટ મુખ્યત્વે મોં અને કપાળ ઉપર જ વધુ હોય છે. ઝોરીના દાણા ઝીણા અળાઈઓ જેવા હોય છે. ઝોરીના દાણા દેખાયા પછી તાવ કમી થતો નથી. શીતળામાં જેમ દાણાના પ્રમાણમાં તાવનું જોર હોય છે તેમ ઝોરીમાં હોતું નથી, એટલે ઝોરીના દાણા થોડા હોય છતાં દરદનું જોર ધણું હોય અને દાણા ધણા હોય છતાં તેનું જોર કમી પડ્યું હોય.



ઝોરી માતમે દિવસે કુઝાવા લાગે છે અને તેની માથે જ તાર પલુ કમી થાય છે ઝોરી કરમાયા પછીથી ચામડીની ખોળ નીકળી નીકળે છે અને સગીરને ઘણી ચળ છટે છે

ઝોરીમાથી કેટલીક વખતે બીજા ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, ઘણી વખત ફેફસાનો વરમ થઈ આવે છે, શ્વાસનળી ઉપર પલુ મોળો હોય છે, અવાજ ધોવરો થાય છે, મો આંખ આની નીકળે છે, કાન પાકે છે, આખ આવે છે, ઝાડા અથવા મરડો થાય છે, નાના બચ્ચાઓને દોષ વખત આવળી થઈ આવે છે

### ઉપાયો

બાળકને સગીર અથવા પવનમા ગહેરા દેવું નહિ પૂરતી હવા અગ્નિવાળાવાળા મકાનમા, માક ઝોરડામા બાળકને રાખવું બાળકના શરીર ઉપર મુલાયમ ગરમ કપડા રાખવાં, દૂધનો ખોરાક આપવો દમ્ત સાફ આવે છે કે નહિ તે જોવું દમ્ત માફ ન આવતો હોય તો દિવસ પાઈ દેવું ખાસી ઘણી હોય તો ખામીની દવા (જેમી કે સિતોપલાદિચૂર્ણ, કુલાનેલો ટકલુખાગ, ચલુકખાગ, ધોડાવજ— ઇત્યાદિ મધમા ચટાડવા) આપવી સમણી કે બીજું કંઈ જળાય તો તેના તુગ્ત જ ઈલાજ કરાવવા બચ્ચુ એકદમ નખાઈ ગએલા જેવું લાગે, દમ જેવું લાગતું હોય, મસણી બોલતી હોય, તાવ રખત હોય તો સાગ વૈષ્ણ વા ડોક્ટરને બોલાવીને તે જે દવા આપે તે જરૂર ખીવાડવી અને તે જે સૂચનાઓ આપે તે અમલમા મૂકવી

આપણા લોકો ‘ઝોરી’ને દેવના માને છે અને તેમાં દવા કરાવના નથી એક રીતે આ સારુ છે, કારણ કે કુદગત શરીરનું ખોડુ એ દાદી નાખે છે અને દરદીને વગર દવાએ જ આગમ કરે છે પણ જો ભયંકર લક્ષણો જોવામા આવે તો દવા કરતા ચૂરુ નહિ ‘દેવતા’નો તો ખાવી વહેમ છે

આ રોગનાં ઉત્પાદક જંતુઓ હજી હાથ લાગ્યાં નથી. દરદીના શરીરમાંથી નીકળતાં લીંઠ, બળખો વગેરે દ્વારા આ ચેપી રોગનો ચેપ ફેલાય છે; દરદીનાં કપડાંલતાં, બીજાનાં તેમજ દરદીની સારવારમાં રહેતા માણસો મારફતે આ રોગનો ચેપ ફેલાય છે. છોકરાંને ફક્ત સળેખમ થયું હોય અને તેના શરીર ઉપર દાણા ન હોય છતાંય તે બીજા સાથે રમતાં અથવા ખજુરતાં છોકરાંઓને આ દરદનો ચેપ આપી શકે છે.

શિયાળામાં આ રોગનો ઉપદ્રવ વધે છે. આ દરદ ખાસ કરીને ગીચ અને ગંદા લતાઓમાં કાયમ માટે માલુમ પડે છે. જ્યાં જ્યાં ગંદકી-અસ્વચ્છતા, ત્યાં ત્યાં આ દરદ હોય છે જ. જે દેશોએ આદર્શ સ્વચ્છતા સાચવી છે તે દેશોમાં આ રોગ હંમેશા જવશ્લે જ જણાય છે.

દરદ મટયા પછી પણ બાળકને તુરત બહાર રખડવા જવા દેવું નહિ કારણ કે વખતે તેથી ઝાડા થઈ આવે છે. ઝાડા બહુ થતા હોય તો તે પ્રકરણમાં જણાવેલી દવાઓ વાપરવી. બહુ ઝાડાથી બચ્ચું નખાઈ જશે.

## ૨૭ ખેળીઆં—શીતળા—શીળી [ Small Pox ]

**આ** શીતળા જેવું એપી દરદ છે માટે' ળીળાં બાળકોને રોગી બાળકના ઓરડામાં અથવા તેના સમાગમમાં આવવાં દેવાં નહિ. બાળક પાસે રહેનારે પણ પૂરતી સ્વચ્છતા રાખવી.

### ચિહ્નો

દરદીના સમાગમમાં આવ્યા પછી બાર દિવસ બાદ આ રોગની નિશાનીઓ માલમ પડે છે. પહેલાં ટાઢ વાઘને તાવ આવે છે. તેની સાથે કમરમાં અને માથામાં મખત દુખાવો થઈ આવે છે, ઊલટી પણ થવા માંડે છે, ખાણીની તરસ લાગે છે, ગ્રાડાની કબજિયાત હોય છે. તાવ આવ્યા પછી ત્રીજે દિવસે શીતળાના દાણા શરીર ઉપર દેખા દે છે. ખળીઆના દાણા દરરોજ નવા નીકળતા નથી પરંતુ એકી સામટાજ નીકળી આવે છે. એક અકવાડિયામાં આવા દાણા તમામ નીકળી જાય છે દાણા નીકળતાં અગાઉ તાવ સખત આવે છે પણ દાણા જણાયા બાદ તાવનું જોર નરમ પડે છે. શીળીના દાણા કેટલીકવાર મોઢામાં, ગળામાં, નાકમાં અને આંખમાં પણ નીકળે છે ગર્ભિણી સ્ત્રીને શીળી નીકળે તો ગર્ભપાત થયા વગર રહેતો નથી અને ગર્ભ ધાત્રું કરીને મૃત્યુએ સંવનરે છે

જેમ શીળીના દાણા ઘણા તેમ તેનું જોર વધારે અને દાણા જેમ ઝોઝા તેમ તેનું જોર પણ ઝોઝું હોય છે. દાણા જેમ આજી તેમ તે સારા અને જેમ સજડાસજડી તેમ દરદ ભયંકર ગણાય છે. એક ભાગ ઉપર ઝોઝા દાણા અને બીજા ભાગ ઉપર સજડા દાણા હોય તો દરદ ભયંકર સમજાવું.

શીળીનો દાણો પ્રથમ લાલ રંગનો, કઠિન, ક્રીણો હોય છે. "ત્રીજો દિવસે આ દાણાની ઉપર મોતી બધાય છે. તેમાં પાણી ભરાય છે, તેના શિખર ઉપર સૂક્ષ્મ ખાડો હોય છે. અને આજી-બાજીની ચામડી લાલ રંગ ધારણ કરે છે. ત્યાર પછી બે દિવસે આ મોતીની અંદરનું પાણી ડોહોળું થઈ તેનું પડ થાય છે અને મોતીને બદલે ફાલ્લાનું રૂપ ધારણ કરે છે. બીજા બે દિવસ પછી આ ફાલ્લાના શિખરનો ભાગ કાઠો પડી કરમાવા લાગે છે, કદાચિત્ ફૂટે છે અને ચાર પાંચ દિવસમાં બીંગડું વળી ખરી પડે છે. હવે જો આ ફાલ્લો ત્વચાના ઉપરના પડમાં જ રહ્યો હોય તો જે જગાએથી બીંગડું પડી જાય છે તે ઠેકાણે રાતા ફીકા રંગનો ડાઘ રહે છે અને થોડી મુદતમાં તે મટી જઈ ત્વચા પોતાનો પૂર્વરંગ ધારણ કરે છે, પણ જો સારી પેઠે પાકીને ત્વચાના હેઠળના પડને બેદીને અદર પહોંચ્યો હોય તો પછી તે બીંગડું પડી ગયા પછી જન્મ સુધી તે સ્થળે શીળીનો ડાઘ અથવા 'ધાગો' રહે છે. તેથી કેટલાકનાં શરીર અને ચહેરા કદરૂપા કુખડા થઈ જાય છે. આંખમાં ફાલ્લા થવાથી તેમાં ફૂલાં પડી જાય છે, તેમ જ કેટલીક વખત બચ્ચાંની આંખો ફૂટી પણ જાય છે." \*

કેઈ વખત એટલા સખત રૂપમાં આ દરદ આવે છે કે તે વખતે બચ્ચાંનો ધણી નીકળી જાય છે. ફાલ્લા એકબીજા સાથે મળી ગએલા હોય છે, તાવ સખત હોય છે, વખતે રતવા કે ગાંડ

થઈ આવે, ઝાડો અથવા મરડો થાય, મોટાં મટગુંજડ થાય; આંખ પાકી આવે. ઈશ્વરકૃપાથી જો બચ્ચું આ મખત ઝપાટામાથી બચે છે તો જિંદગીભર તે આધળું, બહેરું, લંગડું, કદરૂપું રહે છે. કદાચ લકવાની બિમારી પણ થઈ આવે છે.

### ઉપાયો

- (૧) દરદીને ઇલાયેદા ઝોગડામાં રાખવો.
- (૨) દરવાજા ઉપર દિનાઈલના પાણીથી પલાળેલી ચાદર રાખવી અને વારંવાર એ ચાદર દિનાઈલના પાણીથી પલાળ્યા કરવી.
- (૩) દરદીનો ઝોરડો વિશાળ, હવા અજવાળાવાળો હોવો જોઈએ. દરદીના હિપયોગમાં આવતાં કપડાંલતાં સિવાય કોઈ વસ્તુ ત્યાં રાખવી નહિ.
- (૪) દરદીની સારવાર કરનાર સિવાય બીજા કોઈએ એ ઝોરડામાં આવ-જવ કરવી નહિ. આડોશીપાડોશી, મિત્રમંડળ કે સગાં-વહાલાંએ ત્યાં આગળ ટોળું વળીને બેસવું નહિ. વાતોનો ગળ્યગળ્યાટ તો ન જ થવો જોઈએ એ તો કહેવાનું હોય જ નહિ.
- (૫) ધરમાં જે નાનાં બચ્ચાંને બળિયા ટંકાવ્યા ન હોય તેને તરત બળિયા ટંકાવી દેવા. મોટા માણસોને વારંવાર પણ બળિયા ટંકાવી દઈ આ દરદની ધામ્તીમાંથી મુક્ત થવું સલામતીભરેલું છે.
- (૬) દરદીને ફક્ત દૂધ, ભાત, રાખડી જ ખાવા આપવાં.
- (૭) પાણીની તરસ મટાડવા બરફનું પાણી અથવા માટી નાખી ઇમકાવેલું પાણી પીવા આપવું. લિંબુનું સરખત તેમજ દ્રાક્ષ, નારંગી, મોઝંબીનો રસ પણ આપી શકાય.
- (૮) ઝાડો જો સાફ થતો ન હોય તો દિવેલનો હલકો રેસ આપવો. ઝાડો બહુ ચતા હોય તો તેને અટકાવવા માટે માટી દવાઓ આપવી.

- (૯) શરીર ઉપર ખૂબ ખજવાળ આવતી હોય તો વેસેલિન મોપડવું
- (૧૦) દરદીનું શરીર હમેશા સહેજસાજ ગરમ પાણીથી સાફ કર્યા કરવું
- (૧૧) મો ઉપર જો ખૂબ સોજો આવ્યો હોય તો ઠંડા પાણીમાં પનાજેલા સ્વચ્છ લૂગડાના કકડા મૂકવા
- (૧૨) આખનું રક્ષણ કરવા ૧ ઓસ (અધોળ) ગરમ પાણીમાં ૨-૨૫ વાન બોરીક એસિડ નાખી તે પાણીથી આખ ધોઈને માફ રાખવી ૨-૪ વખત આ દવાના ડીપા પણ આખમાં નાખવા
- (૧૩) શીતળાના હાથા શરીર ઉપર ગઈ ન જાય એટલા માટે શરીર ઉપર કાર્મોલિક તેલ લગાવવું
- (૧૪) નિશાળમાં અભ્યાસ કરતા છોકરાને જો આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો એ બાળકને નિશાળે જવા દેવું નહિ અને આ બાળકની ખબર નિશાળના હેડમાસ્તરને આપવી મદદથી પછી દર્શ બાર લિસ સુધી બાળકને નિશાળે ન મોકલવું
- (૧૫) જે ધર્મમાં શીતળાનો દરદી હોય તે ધરવાળાએ અથવા ખીજ માણસોએ આ વાતની ખબર શહેરસુધારાના હેતુ ઓફિસરને અથવા તો તે પોતે જે ગામમાં રહેતો હોય ત્યાંના સેનિટરી ઇન્સ્પેક્ટરને આપવી
- (૧૬) દરદીને સારું થઈ ગયા પછી અથવા દરદીનું મરણ થયું હોય તો પછીથી જે ઝોરડામાં દરદીને ગખવામાં આવ્યો હોય તે ઝોરડો સારી રીતે ડિનાઈવિથી ધોઈ નાખવો, અને પછીથી લીંતિએ ચૂનો છટાવી દેવો લીંપણુ ડરાની નાખવું
- (૧૭) દરદીના તમામ કપડા ખજખજતા ગરમ પાણીમાં નાખીને સાણું વડે સાફ કરી, તાપમાં સૂવના ઝોગડાના ગિઠાના વગેરેને પણ ધોઈ મઢવા

- (૧૮) દરદીને હમેશાં સાફ લૂગડાં બદલાવવાં અને ગંદાં લૂગડાં ગરમ પાણીએ ધોઈને સાફ રાખવાં.
- (૧૯) દરદીના ઓરડામાં હમેશાં ધૂપ (લોખાન, ઇસેસ કે અગર બત્તીનો) કરવો.
- (૨૦) શીતળામાં મૂત્રલ (પેશાબ લાવે એવી) અને રવેદલ (પરમેવો લાવે એવી) દવાઓ આપવી.
- (૨૧) શીતળા 'માતા' છે, 'બળીઆ બાપજી' છે માટે એમાં દવા ન જ થાય એ માન્યતા બૂલભરેલી છે. શીતળાના દાણાઓમાં માતા કે બળીઆબાપજી ભરાઈ જતા નથી એટલું તો સુદ્ધિથી પિછાનવું જ જોઈએ. અલ્પજાત, આવાં દરદોમાં દવાની જરૂર નથી, પણ જરૂર જણાય તો વિનામુકાએ દવા કરાવવી. 'બળીઆ બાપજી'ની બાધા આખડી રાખ્યે કે ખીજ માન્યતાઓ રાખ્યે નુકસાની અટકતી નથી. હાંસોટમાં એક સોની લાઇએ પોતાના બે છોકરાની આંખો આવી જ ગેરસમજમાં ગુમાવી છે. આંખોની મેલાજ તો ખાસ રાખવી જ જોઈએ.
- (૨૨) ગામડાંમાં ત્યારે 'બળીઆબાપજી' પધારે છે ત્યારે બારીબારણાં ઉપર લીબડાનાં પાન લટકાવે છે એ સારો રિવાજ છે. લીબડાથી હવાનાં જંતુઓ મરે છે.
- (૨૩) અત્યારે 'શીળી ન ટંકાવવી' એવો એક બળવાન વર્ગ યુરોપ-અમેરિકામાં ઊભો થયો છે જે ખામખીને લોકોને શીળી ન ટંકાવવાની ભલામણ કરવા પાછળ પડ્યો છે. પણ શીળી કઢાવવી એ સલાહભર્યું છે. બળીઆ ટાંકનાગની બૂલ થાય તો જ રસી નુકસાન કરે છે. પ્રથમ શીતળાની જે ભયંકરતા હતી તે હાલમાં નથી એનું કારણ આ શીતળા ટંકાવવાની રીત છે એમ હું ગાનું છું. શીળી ટંકાવવાની ખૂબ શોધ આપણી જ છે.

(૨૪) શીતળામા આખની ખાસ મલાગ ગખરી આખ ઉપર પ્રકાશ ન પડે એવી રીતે પથારી ગખરી આખો સૂજ ગઇ હોય તોપણ તેને ઉગાડીને બોરીકના ગરમ પાણીથી દરગેજ ધોવી આખની અંદર આજીરોલના ટીપા અથવા ૨૫૨૭ ઓર ડ્રિયાના ટીપા નાખવા દિવેલ નાખવાથી બન્ને પોપચાં ચોટશે નહિ અને અદરનો ચેપ બહાર આવશે આખની અદર ફૂલુ પડવાનો વહેમ લાગે કે જગ પણ ઢીલ વિના મારા ડોક્ટરની સલાહ લેરી જોતજોતામા ફૂલુ પડી જાય છે અને ઘણી વખત તો આખ કાયમ માટે જ નગમી થઇ જાય છે

(૨૫) આપણા લોકો એમ કહે છે કે ‘આ મધુ—ચેપ લાગવો, કાઢીને અડકવું નહિ—તમે લોકોએ નવું તૂત જણુ કર્યું છે એ તો થવાનું હોય તે થાય આ માન્યતા ખૂબભરેલી છે આવા લોકોને આપણા શાસ્ત્રોમા તો શ્રદ્ધા હોય છે જ એટલે ઇ સ ૧૬મા સૈકામા થયેલા લાવમિશ્ર વૈદ્યે રચેલ પોતાના “લાવપ્રકાશ” નામના ગ્રંથમા શીતળા ( સં ૦ મસૂરિકા ) માટે નીચે પ્રમાણેનો ઉપેક્ષ છે તે વાચવા તેમને મારી બનામણ છે —

સ્થાપયેત સ્વલે પૂને રમ્યે રહસિ શીતલે ।

માશુચિ સસ્ટશેત તુ ન ચ તસ્યાન્તિક વ્રજેન્ ॥

મૃત્વો મિયજો નાત્ર મેષજ યોજયન્તિ દિ ।

કેચિત્પ્રયોજયન્ત્યેવ મત તેપામય મુત્રે ॥ (ભાવપ્રકાશ)

અર્થ—શીતળાના દગ્દીને સ્વચ્છ, રમ્ય અને શીતલ સ્થાનમા રાખવો કાઢી અપવિત્ર—ગદા માણસે તેને અડકવું નહિ, તેમ કાઢીએ તેની પાસે પણ ન જવું ધણા વૈદ્યો આ રોગમા દવા કરતા નથી અને ધણા આ દગ્દમા દવા જરૂર આપે છે હું એમનો (જે દવાઓ આપે છે તેમનો) મન હવે ઝૂંકું છું

(લાવપ્રકાશ)



## ૨૮ અછબડા [ chicken-pox ]

એરી અને શીતળા જેવું આ દરદ ભયાનક નથી, પરંતુ એપી તો છે જ. એક દિવસ સહેજસાજ તાવ આવ્યા પછી બીજે દિવસે છાતી, ખભા અને પીઠ ઉપર બારીક લાલ દાણા જણાય છે. એકાદ બે દિવસમાં આ છુટાછવાયા દાણા મોટા થઈ તેમાં પાણી ભરાય છે અને મોતી જેવા થાય છે. અછબડાના દાણા મો ઉપર નથી હોતા. અછબડામાં તાવ ઘણો જ થોડો હોય છે, દાણા પણ થોડા હોય છે. તેમાં પરં મલુ નથી દાણા છ સાત દિવસે કરમાઈને તેનાં લીંગડાં બીજડી જાય છે. ઘણી વાર તો અછબડા નીકળી જાય છે તેની દ્રાઈને ખતર પડતી નથી. આ દરદમાં ભાગ્યે જ દરદી મરે છે. આમાં ઔષધની ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે.

## ૨૯ ગાલપચોરિયાં [Mumps]

**આ** દરદમાં કાનની નીચેનો ગાય પગનો ભાગ મુજબ જાય છે કોઈ વખતે એક કાનની નીચે જ કઠિન મોળે જણાય છે, તો કોઈ વાર બંને કાન નીચે મોળે જણાય છે કોઈ વખત સોળે કાનથી તે ઠેક હડપચી સુધી ફેલાય છે આ સોળે ૪-૫ દિવસમાં ધીમે ધીમે જોતરી જાય છે આ સાથે થોડો તાવ આવે છે, મો બરાબર ખૂંચતું નથી, ચારીને ખવાતું નથી અને આવતા દુખાવો થાય છે લાલાશવાળી પ્રથિઓ ફૂલી આવે છે ત્યારે આવું થાય છે આ ચેપી દર્દ છે અને એકને થયા પછી બીજાને થાય છે એમ મનાય છે

### ઉપાયો

એ ૧૬ જુલાબ વધ લેના તાવ માટે મુદર્તન ચૂર્ણનો ફાટ પીવો સોજા ઉપર થોડો બોયરમો અને મીઠું ખદખદાનીને ચોપડે છે, તેનાથી મોળે ત્રણ-ચાર દિવસમાં મગી જાય છે વાયવરણા ની છાવને પાણીમાં ધસીને તેમાં સહેજ સૂક અને મીઠું નાખી ગરમ કરીને નિવમમાં ૩-૪ વખત ખરડ કરનાથી ૨-૩ દિવસમાં મોળે તદ્દન જોતરી જાય છે માધાગણુ રીતે એદવ અને જવગમ દવાઓ લેવી

\* હાસોટ તરફ આ જાડને લોકો કાગડા કેરી નામથી ઓળખે છે

## ૩૦ મરકી-પ્લેગ

કારણ

ગંઢકી, ગરીમાઇ, શરદી, બેજ વગેરે પ્લેગને ઉત્તેજન આપેનારાં છે. આ રોગનાં ખાસ જંતુઓ હોય છે. ખોરાક, પાણી તથા હવા અને ચામડી મારફતે પ્લેગનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થતા કહેવાય છે. આ એવો સંક્રમક રોગ છે કે ત્યારે તે દાખલ થાય છે ત્યારે દેશમાં હાહાકાર પોકરાવી મૂકે છે. અત્યાર સુધી વિદ્વાનો માનતા કે ઉંદરને લીધે પ્લેગ થાય છે, પણ ત્યાં ઉંદર નથી હોતા ત્યાં પણ આ કુટ્ટ રોગ જણાય છે. આ એવી રોગ છે.

ચિકિત્સા

પ્રથમ દમકમાટી સાથે તાવ આવે છે. ૧૦૧° થી ૧૦૪° ડીગ્રી અગર ૧૦૬° સુધી તાવ ચડે છે. નાડીના ધ્રુવકાશ ૧૦૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. તાવ આવ્યા પછી આશરે ત્રીજે દિવસે ગાંઠ જણાય છે. ગાંઠ ધણેભાગે જનઘના મૂળમાં, બગલમાં અથવા જડખા હેઠળ હોય છે. ગાંઠમાં સખત લાય બળે છે. ૮-૧૦ દિવસે આ ગાંઠ પાકીને ફૂટે છે ત્યારે ધીમેધીમે તાવ કિતરીને સાંતિ થાય છે. કાંઈ વખત અત્યારે ગાંઠ ન જણાતાં ફેફસામાં મખન વરમ-ન્યુમોનિયા-ચર્ધ આવે છે. તાવનું જ્વર સખત હોય છે એટલે તે તાવમાં સવારો કરે છે. અદેશ બહુ ચિંતાતુર જણાય છે.

## ઉપાયો.

પ્લેગ માટે અત્યારમુધીમાં અનેક દવાઓ સૂચવવામાં આવી છે; પણ તે બધી લગભગ નિષ્ફળ જેવી નીવડી છે. લુધિયાના પાસે આવેલા ઉમેદપુર ગામની મુકિન્દોજની સાખાની એક નસે અખતરાઓ પછીથી જાહેર કર્યું છે કે ટીકચર આયોડીનનું એકેક ટીપું પાણીમાં બેગરીને દર બખ્તે કલાકે પીવા આપવાથી અને પ્લેગની ગાંઠ ઉપર ટીકચર આયોડીન ધસવાનું આખો વખત આજુ રાખવાથી ૫૧ કેસમાંથી ૫૦ કેસ સારા થયા છે. આ પ્રયોગ કેટલે અંશે સફળ છે તે તો પ્લેગ વખતે આ દવા વાપરી જોવા પછીથી જ માલમ પડે.

પ્લેગને પકાવવા માટે ધણુ માણસો ધણી જાતનાં મુજિયાં વાપરે છે અને સર્વને વધતી ઓછી ફેનદ પણ મળે છે. આપણા ગુજરાતના વગોટદ વનસ્પતિશાસ્ત્રી શ્રીયુત જયકૃષ્ણભાઈ ઇન્દ્રજીએ પોરબંદરમાં જ્યારે એવત ૧૯૫૪માં રખત મરઝી ફાટી નીકળી હતી ત્યારે પોતે જાતે ઘોડાકુન, ઘોડાઆમુન એ નામોથી ઓળખાતી એક વનસ્પતિના મુજિયાંથી પ્લેગના ધણુ કેસો સારા કર્યા હતા. ઘોડાકુનના છોડવા ધણીખરી જગોએ ઉગેલા જોવામાં આવે છે. “આ છોડનાં તાજાં મૂળને પાણીમાં ધરી તેને અંદનની માફક ગાંઠ પર ચોપડવું, તથા ગાંઠની આજુબાજુ જ્યાંમુધી સોજે હોય અગર જગો લાઘ ધર્મ હોય તેટલા મુધી ચોપડવું. આ લેપ સુકાયા પછી તાણુ કરે છે અને તેથી ફેલાએલા સોજે મા ગાંઠ ધણું કરી એક મધ્યમર્જિદુએ આવી તે ઉપર આવતી જાય છે. જેમ જેમ ગાંઠ ઉપર નીકળતી આવે છે, તેમ તેમ આજની બેશુદ્ધિમાં હોય તો શુદ્ધિમાં આવતો જાય છે અને ગાંઠ પાડી ફૂટી જાય છે. તે પર બાબુએ એ લેપ અને ગાંઠના મુખ ઉપર ઘઉંના લોટની પોટીસ મૂકવાથી અગર સાધારણુ સાદા મલમની પટ્ટી લગાવવાથી ગાંઠ ફેંઝાઈ જાય છે. મરઝીની ગાંઠ ઉપર આ દવા

ચોપડવી ચાલુ હોય ત્યારે દરદીને પીવાની દવામાં પ્રો. મળજરની પ્લેગ મીક્ચર અગર બીજી મરડીની દવાઓ વૈદ્ય અને ડોક્ટરો આપે છે. પોરબંદરમાં મરડીની આંઠ ઉપર એ ઘોડાકુનનું મળિયું ધસી ચોપડવાથી ઘણા લોકો સારા થયા છે. ” \*

પ્લેગ ચાલતો હોય ત્યારે નીચેની સૂચનાઓ તરફ ધ્યાન આપવું:-

### મરડી સંબંધી સામાન્ય સૂચનાઓ

- (૧) સ્વચ્છ લોહી બહારનાં તેમ જ રોગનાં જંતુઓને નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આપણું શરીર જો નીરાગી હશે તો ગમે તેવા ચેપી રોગોના જંતુ એવા શરીરને નુકસાન પહોંચાડી નહિ શકે. માટે લોહી સ્વચ્છ રાખવાને આપણે આહારવિહારમાં ખૂબ જ નિયમિત રહેવું જોઈએ. દૂધ, દહીં, છાસ, ઘી, મેવો વગેરે પદાર્થો ચોખ્ખ પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરનું લોહી સાફ રહે છે અને શરીરમાં શક્તિ પણ આવે છે. બહુ ચરખીવાળો કે મિઠાશવાળો કે મસાલાવાળો ખોરાક ન ખાવો જોઈએ.
- (૨) હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં ત્રણ-ચાર કલાક ફરી આવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. સ્વચ્છ હવાથી જ લોહી સ્વચ્છ રહે છે. સતી વખતે પણ તમામ બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ, કારણકે હવા પણ ખોરાક જ છે. મોડેમાથે ઝોડીને સૂવાની ટેવ સારી નથી.
- (૩) હમેશાં પાણી ઉકાળીને ઠંડું પડ્યે ગર્જાને પીવું. પાણી ભડા કપડાથી ગળવું જોઈએ અને ગળણું હમેશાં સાફ રાખવું. વાસળો બરાબર સાફ રાખવાં.
- (૪) ધરનો ખૂણેખૂણે વાળીમૂડીને સાફ રાખવો જોઈએ. ધરની

\* વધુ માટે જુઓ જમકૃષ્ણભાઈનું અદિતીય પુસ્તક ‘વનસ્પતિ-શાસ્ત્ર’ પૃ. ૫૪ થી ૫૨૯ અથવા આ લેખકનું ‘નિર્મલ આદર્શ’.

આજુગાજુ પગ જગ ગદગી ગાખરી નહિ બારી, બાગજી,  
છત, દાદગ, લડાગિયા, બોવનણિયુ વગેરે ઝાડીઝૂડીને બરામ  
માફ રાખવા ઉદર અને ચાચડ ત્યા ખૂન ચ્ચ્ચતા અને  
પગતા હવાઉઝામ હોય છે એવા ધગમા લાગેજ નોનામા  
આવે છે. વગમા એક પગ દર ન ગાખવો કે જેમા ઉદર  
ભરાઈ ગ્હે ધગમા મિવાડી પાળરી જેથી ઉદરે ધગમા  
ન ગ્હે

(૫) જાજર ખૂબ જ સાફ રાખવા દટણુ જાજર તો ઘડા ખગજ  
છે, માટે તેવા જાજર તો રાખવા જ નહિ નોંધએ જાજર  
સત્યામહાત્રમ જેવા ગાખવા, જેથી દરેક વખતે તે વાપર્યા  
પછીથી તેની ઉપર મળ બગમર ઢકાર એટલી ઝારી ધૂળ  
નાખી શકાય એતરોમા કે ગામને પાધગે ચા નદીમિનારે  
ઝાડે ફગવાની ટેવ આપણા ગામડામા પ્રચલિત છે ઝાડો  
ખુલ્યો રહે એટલે એની ઉપર માખો બેસે છે અને તે જ  
માખો આપણા બોગડ ઉપર બેસે છે માટે ખુલ્લામા ઝાડે  
ફગવા જવાનું ચાલ તો એક ખાડો બોદી તેમા મળ પડે  
એમ બેસવું અને ઉપરથી ધૂળ નાખી દઇ તે પૂરી નાખવો-  
ધણખરા દગ્દો આ ખરાખ ટેવને લીરે આપણને વાચુ  
પડતા હશે

(૬) ત્યા ત્યા મળમૂત્ર, એકુ, ધૂળ, કચરોપ નો નાખવાની ટેવ,  
ત્યા ને ત્યા ચૂકવાની કુટેવ-આ બધી ખરામ ટેવો છે અને  
તે હવાને બગાડનારી છે ચૂકમા જો રોગના જતુઓ હશે  
તો તેનો ચેપ બીજને લાગશે ખરાખ ધૂળમા ખુલ્લે પડે  
ચાલનારાઓને ચેપી રોગો લાગવાનો મલક રહે છે

(૭) ધરમા ઉદર મરતા હોય તો તે ધર ખાલી કરીને બહાર  
ખુલ્લી હવામા માડવા બાધી રહેવું મરેલા ઉદરને ગમે ત્યા  
નાખી આનનામા આવે છે એના જેવું બીજુ અનિષ્ટ એકે ય

ન હોય. એ મરેલા ઉંદરને ચીપિવા વડે ઉપાડી દર જા  
જઈ ગ્યામતેલ છાંટીને બાળી દેવો. ઘરમાં ઉંદરને રહેવા  
યોગ્ય ક્યાંય પણ દરો હોય તે ખૂરી દેવા. ઘરમાં સવાંરસાંજ  
લીંબણની ધૂમાડી કરવી. ઘરમાં તાપ આવે એટલા માટે  
જાપરાનાં થોડાં નળિયાં ઉધાડી નાખવાં. બારી બારાણાં તમામ  
ખુલ્લાં રાખવાં.

(૮) પ્લેગવાળા દરદીને અલગ ઓરડામાં યા મકાનમાં રાખવો.  
તેની સારવારમાં રહેનાર માણસે દરદીનાં ધૂંક, ઊલ્લી, ઝાડા  
તથા ખોરાકપાણી અને વાસણથી સાવચેત રહેવું. હાથ  
સાણથી ધોઈ નાખવા. સારવાર કરનારે બહુ જ હલકો, સુપથ્ય  
ખોરાક લેવો. અશુભ ન થવા દેવું.

(૯) દરદીનાં કપડાં, વાસણ વગેરે જુદાં રાખવાં. પ્લેગ મટી ગયા  
પછી શક્તિ હોય તો દરદીનાં વસ્ત્રો બાળી નાખવાં, નહિ  
તો ઉક્ષળતા પાણીમાં બોળીને તે રીતે ધોઈ તડકામાં સૂકવવાં.  
વાસણોને પણ સારી રીતે સાફ કરી લેવાં.

(૧૦) પ્લેગના દરદીને ખાવામાં દૂધ, બાત, મગનું પાણી અને  
ખીન્ને કોઈ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો. જરા પણ  
અશુભ થવા દેવું નહિ.

(૧૧) દરદીને જરા પણ ગભગવો નહિ. હમેશાં ધૂપ કરવો.  
ઈશ્વરસ્તવન કરવું.

## ૩૧ હડકી ઉધરસ—કુકરિયા ખાંસી

[ Whooping Cough ]

હડકી ઉધરસ, ખરાબ ઠંડો, કુકરિયા ખાંસી, લંટાટિયો, મોટી ઉધરસ—આ બધાં નામોથી આ દરદ ઓળખાય છે અંગ્રેજીમાં એને 'વ્હુપીંગ કફ' કહે છે. આ ધણુજ ચેપી દરદ છે ફળિયામાં એક બચ્ચાને આ ખાંસી થઈ હોય છે તો તે ફળિયાના ધણાખરા બચ્ચાને લાગુ પડે છે કેટલીક વખતે આખા ગામમાં આનો હુમલો જોવામાં આવે છે. આ ફક્ત નાના બચ્ચાને થાય છે, મોટાને બાગ્યે જ થાય છે. આ દરદનું ખરું કારણ હજી સુધી જાણવામાં આવ્યું નથી મિત્રો બાળકના સ્પર્શથી, કફ તથા નાકના બલગમથી, તેની ઊલટી ઉપર માખો બેસે છે અને તે માખો દ્વારા આ ચેપ ફેલાય છે આ 'હડકી ઠંડા'ની મુક્ત દોઢ મહિનો છે

લક્ષણો

એક વખત જોને આ ઉધરસ હશે તે ફરી કેટલું વાર જૂલી જગે નહિ. આ દરદની શરૂઆતમાં પ્રથમ આઠ દિવસ થોડો થોડો તાવ આવે છે તાવ સાથે થોડી ખાંસી, સળખમ હોય છે. તાવ ધીમે પડે છે તેમ ખાંસીનું જોર વધે છે. ખાંસી ખાતી વખતે બચ્ચું પ્રથમ 'ત્રીસ' નોંકતે એકમરખું જોખોં કરે છે તે વખતે તેનો ચહેરો



લાલચોળ થઈ જાય છે. બચ્ચું ખોખોં કરીને ઉગરું વળી જાય છે, આંખો ફાટી જાય છે, કપાળની નસો ફૂલી આવે છે. છેવટે જ્યારે બિલ્લી થઈ જાય છે ત્યારે બચ્ચાને શાંતિ મળે છે બિલ્લી થયા પછીથી બચ્ચું રમવા લાગે છે. બિલ્લીમાં કદના ગળદા, ખાધેલું અથવા પિત્ત વગેરે નીકળે છે. કાષ્ઠ કાષ્ઠ વખત ઉધરસના જોશથી બચ્ચાને આડપેશાબ પણ થઈ જાય છે. બચ્ચું આ દરમિયાન શરીરે નખાઈ જાય છે.

આ વખતે જો બાળકને ઘરદાનો ઝપાટો લાગી જાય છે તો તેમાંથી વરાધ—મગણી, ન્યૂમોનિયા વગેરે દરદો થાય છે.

### ઉપાયો

આ રોગની ખામ દવા કોઈ છે જ નહિ. મુલત પૂરી થયા સિવાય આ દુકડી ખાંસી લાગે જ મટે છે. રોગનું જોર જો બહુ ન હોય તો આને માટે દવા ખાવાની જરૂર જ નથી. દરદનું જોર જો બહુ હોય તો તેનો અટકાવ કરવા તથા બીજા ઉપદ્રવો ન થાય એટલા માટે દવા કરવાની જરૂર છે. કદમ દવાઓ તેમ જ સક્તિની દવાઓ આપવાથી કંઈક અંશે આ દરદમાં ફાયદો જણાય છે.

(૧) કુમાવેલો ટંકણખાર વાલ ગા, સાગરસિંઘાની ભરમ વા. ગા, તથા જવખાર વા. ગા, —આનાં ૩ પડીકાં કરવાં. સવાર, બપોર, સાંજ આ દવા અરડુસીના પાનના રમમાં કે કાસુંદ્રાનાં પાનના રસમાં મધ નાખીને આપવી.

(૨) બોટીંગડીનાં ફળફૂલ અને મૂળ સહિત છોડવાં લાવવા. તેના નાના નાના ટુકડા કરી નાખવા. આ ટુકડાઓને એક માટલામાં ભરવા. ટુકડાના વજન ભગબર મીકું લેવું. એક ચર ટુકડાઓનો અને બીજો ચર મીકાનો એમ પાંચરવું. પછી ઘડાનું કે માટલાનું મોં બંધ કરી દેવું અને ડાઘાં

અથવા અડાયાના ઢગનામાં એ ઘડાને ગળી ગણા મળગાના આથી ઘડાની અદર દવા ક્રાવમાં જેની થઈ ગઈ હશે આ દવાને ખગલમાં મારી રીને લમોટની અને મવાગ, બપોગ, માગ ૧-૧ વાવની માત્રામાં મધ સાથે આપવી

- (૩) તંત્રાકુના ડાડવાઓને આની રીતે માળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી પણ કેટલીક વખત ફરતુ જેર ખૂન જ નરમ પડી જાય છે આની માત્રા ૧-૧ ગી ગળવી
- (૪) મિતોપનાદિ ચૂર્ણ મવાર, બપોગ, માગ પાનના રસ અને મધ માથે આપવું પાનનો રસ દીપન, પાચન, કફન અને જતુન છે સીતોપનાદિ ચૂર્ણ પાનના રસ અને મધ માથે આપવું
- (૫) દાદરો એ નામની વનસ્પતિ ચોમાસામાં થણી થાય છે ગૂજરાત તરફ અને વેળીકોટા, ઠામિયાવાડ તરફ અને દાદરો, મગઠીમાં જોખલી ફૂપી, હિંદીમાં જોખલા અને કુપિ, મગાગી બાપામાં મુક્તરખી કહે છે એકેલીફા ઇન્ડિકા ( *Acalypha Indica* ) લેટિન નામ નૈમર્ગિક વર્ગ આમનકનાદિ ( વધુ માટે જુઓ નિધન આદર્શ )— ઉત્તરાર્ધ પા ૩૮૦ થી ૩૮૭ ) આ છોડ ચોમાસામાં થણા જોગી નીકળે છે તે ૧ થી ૩ ફીટ જિયા હોય છે એના પાનનો રસ દાદર ઉપર ચોપડવામાં આવે છે, માટે એનું નામ દાદરો પડ્યું છે જોખલી ઉધરમ ઉપર આ દવા ઉપયોગી હોવાથી એનું મરાઠી નામ જોખલી છે મોગના વર્ગની આ વનસ્પતિ આ છોડના પાનનો રસ ૧ નાની ચમચી પીવડાવી દેવાથી મારી જીવગી થઈ જાય છે અગ્રેજ વૈદ્યકમાં આઇપેકક્યુઆના જેમ કર્કનો સ્વાદ કર્કવા માટે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે તેની જ આ દવા ઉપયોગી છે જીલગી ન કરાવવી હોય તો પાનનો રસ ચોડા પ્રમાણમાં મધ નાખીને પીવરાવવો આ દવા લીલી ન મળે તો પાનનું ચૂર્ણ ના થી ૧ વાવની માત્રામાં મધ સાથે આ રીતે ગળાવ આ દવા મારી છે

- (૬) બનરમાં ગાંધીને ત્યાં ધાપાણુ-ફટકડી જેવા ગોંગડા-મળે છે. આ ધાપાણુને ઝીણો ખાંડી નાખી તેને ૪-૫ દિવસ સુધી દિવેલમાં લિલ્લની રાખવો. પછી મળજીમીનો અથવા બોપાત્રીનો રસ-અંદર નાખી સારી રીતે ઘૂંટી તેની નાની નાની ચેપલીઓ બનાવી, સંપુટમાં મૂકી તેને ગળપુટ અગ્નિ આપવો. આથી ધાપાણુની સરસ ભરમ થાય છે. આ ભરમ વા. ૧૧ અને સીતોપલાદિ ચૂર્ણ વા. ૨ મિક્ષાવી તેનાં ૩ પડીકાં બનાવવાં મધ સાથે ચટાડવા.
- (૭) આકડાનાં મૂળની છાલનું ચૂર્ણ ૧-૧ રતીની માત્રામાં મવાર-સાંજ મધ સાથે આપવાથી પલુ ફાયદો જણાય છે.
- (૮) ઉધરસ બિપડી હોય ત્યારે ૧૪ ઓંસ ( ઓંસ એટલે અધોળ) પાણીમાં ૧ ઓંસ કાર્બોસિક એમિડ નાખીને તે સુંખાડવાથી ઠીક આરામ મળે છે.

### સામાન્ય સૂચનાઓ

ઉધરસ બહુ જોરથી આવે ત્યારે કાગળવોટર કે અરીખનું પ્રવાહી પીક ઉપર ધસવું.

સવારમાંજ પોસ્ટોડાનો શેક કરવો. શેકથી ૬૬ જલદી છોટા પડી જાય છે અને બાળકને ઠીક રાહત મળે છે.

યુકેલિપ્ટસ તેલ અને કપૂરનું પ્રવાહી (સ્પિરિટ ડેમર) મેળવી હમેશ છાતી ઉપર અને વાંસે માલિસ કરવું.

બાળકના ઓરડામાં હમેશ ત્રણ-ચાર વખત સોનાનનો ધૂપ કરવો.

બાળકને હમેશાં માયું જાયું રહે એવી રીતે સુવાડવું. રાત્રે જે ઓરડામાં બાળક સૂવું હોય તે ઓરડાની તમામ ખારીઓ ખુલ્લી રાખવી. જાની અને માયા ઉપર પવન ન લાગે એ સુંબાજવું.

બાળકને બીજાં બાળકો સાથે રમવા જવા ન દેવું  
એની બિયટી વગેરે દૂર નાખીને તેની ઉપર ધૂળ નાખી દેવી  
બાળકને સ્વચ્છ ગરમ વસ્ત્રો પહેરાવવા

ઉધરસ મટી ગયા પછીથી બાળકને શક્તિ માટે સંશમની  
અથવા ગંગોસત્ત્વ તથા લોહ કે મંદૂરની બનાવટો-  
વાળી દવાઓ ચોડો વખત આપવી

જો આ ખાસી સાથે વરાધ અથવા ન્યૂમોનિયાની અસર  
જણાય તો સારા વૈદ્ય ડોક્ટરને બોલાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે  
વર્તવું

## ૩૨ કોલેરા

ગામડાના લોકો “ માતાનુ કાગળિયુ ” એ નામથી આ રોગને  
જાણે છે આ જમાનામાં હવે આ રોગ ઘણો જ જાણીતો થઈ  
ગયો છે ઘણા પ્રાચીન કાળથી આ રોગનો આપણને અનુભવ છે

### કારણો

કોલેરા એ જૂના અજીર્ણમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા કૃમિનો એક  
રોગ છે આયુર્વેદ તો આ દરદને અજીર્ણના દારુણ પ્રકાર તરીકે જ  
ગણાવે છે કાર્ષ્ણ્ય પ્રકારની ગદકી, સડેલો ખોરાક, ઝઢોવાઈ  
ગએલાં અનાજ, શાકભાજી, ફળો, વાસી મિઠાઈ, અસ્વચ્છ પાણી  
વગેરે આ દરદના કારણો મનાય છે કોલેરાવાળા દરદીના ઝાડા  
તથા બિયટીઓ ઉપર બેડેલી માખો દાગ આ રોગ ખૂબ જ ફેલાય  
છે ગટરની અંદરથી બાંક નીકળે છે તેથી પણ આ દરદ થાય  
કે ડોક્ટરો એક જાનના જીવને કોલેરાનું કારણ માને છે

## ચિકિત્સા

ઝાડા અને ઊંચડી એ આ દરદનાં મુખ્ય ચિકિત્સા છે. ઝાડા પહેલાં પાતળો મંગસુદિન થાય છે, પછી પાછળથી સહેદ રંગનો—ચોખ્ખાના ધોવણુ જેવો થાય છે. ઊંચડી પાણી જેની કે જે કંઈ ખાધું હોય તેની થાય છે. હાથપગમાં ઝોટલા ધાલે છે, રૂનાયુ એવાય છે અને લાકડા જેવા સખત બની જાય છે. પાણીની ખૂબ તરસ લાગે છે, અંગ બરફ જેવું શીતલ તથા શ્વાસની હવા પગ કંડી લાગે છે. પેશાબ ક્રમી થાય છે અથવા કેટલીક વખત તદ્દન બંધ હોય છે. હોંક, નખ અને ચામડી કાળાં પડી જાય છે. શરીર આટલું ઠંડું પડી જાય છે, છતાંયે દરદીને સખત દાહ—બળતરા અને અકળામણ થાય છે અને અંગ ઉપર ડગલું રાખતો નથી. નાડી એટલી તો મંદ પડી જાય છે કે જણાતી પણ નથી. ચહેરો એટલો બધો લેવાઈ જાય છે કે જોતાંવેંતજ ખીક લાગે દરદી એટલો અસહ્ય થઈ ગએલ હોય છે કે તે મુશ્કેલીથી ઝીણું અવાજે બોલી શકે છે. મરવાના વખતે શ્વાસ કે હેડકી ઊપડે છે, અને બે-ચાર કલાકમાં દરદી મરી જાય છે. જેમ જેમ દિવસો જાય છે, તેમ તેમ દરદીના જીવવાની આશા બંધાય છે. દરદી સારો થવાનો હશે તો ઝાડા-ઊંચડી ક્રમી થવા અથવા બંધ થવાં લાગે છે, શરીરમાં ગરમી આવે છે અને નાડીના ધબકારા સ્પષ્ટ જણાય છે, પેશાબ છૂટે છે અને તાવ પણ ઓછો થાય છે.

## ઉપાયો

કોલેરા થાય કે તુરંત જ દરદીને ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને તે પાણી દર પાંચ દર કે પંદર મિનિટ પીવા આપવું. આથી ઊંચડી સહેલાઈથી થઈ શરીરમાંનું ઝેર નીકળી જાય છે, ઝાડાપેશાબ બંધ પડતાં નથી, પવનની છૂટ રહે છે. લોહી સહેજ ગરમ રહે છે, નાડી એકદમ ક્ષીણ થતી નથી. અંદરના ઝેરથી દરદીને જે ગભરામણ થતી હોય છે તે બંધ પડે છે.

તંબુ વણી વાગે તો વર્વિંગ નાખીને ઉકાળેલું પાણી પીના  
આપતું અથવા ધાણા, નાનડિંગ અને નાગાનું ઉકાળેલું પાણી  
પીના આપતું

પહેલો ઉપાય—૧ બીનામુ યેવું ને ૦૧ તોલો આમલી  
(નની તાજી હોય તો મારી) લેની બત્તેને સાથે વાગી તેમા કાનિ  
રમ તોના ૪ નાખી ખૂન મારુ ઘૂટવું પછી જીને લુગડાના કાપડ  
વડે ગાળી લઇને તે બહુ પાણી દગ્દીને પાછ દેવું આ દવા પેટમા  
ગયા પછીથી ૫-૬ મિનિટમા જ ફાયદો જણાય છે જાડો બિયગી  
બધ થાય છે આબલી સાથે હોવાથી બીનામુ બિડતુ નથી જંગામને  
પ્રદીપ્ત કરનામા, શરીરને ગરમી આપનામા અને જતુઓને માગવામા  
બીલામુ અજબ ઝામ રે છે કોલેરામાં કાંઈનારસ પણ બહુ જ  
ઉપયોગી છે આ દવા જેવી સસ્તી અને સારી કોલેરાની  
બીજી એકેય દવા નથી એમ કહેવામા અતિશયોક્તિ નથી થતી

બીજો ઉપાય—સફેદ સોમલ ૧૦ તોલા લવા એકો ન ૧  
નામના બિયા વિલાયતી દારૂમા તેને સારી રીતે ઘૂટવો એક આખી  
ખાટલી પી નય ત્યા સુધી ખરલ કરવી પછી ગોજો વાળી  
લેનો પછી તે સોમલના ગોળાને ચાર પાચ દિવસ સુધી છાયામા  
સુકાવા દેનો પછી ગોળાને માગીના સરાવલામા મૂખીને—સંપુટમા  
મૂખીને—બહુ સારી કપડામાટી કાપી જેથી કારના માધામાથી  
બિલકુલ છુમાડો નીકળે નહિ એ સંપુટને ચૂના ઉપર મૂકવું નીચે  
પ્રથમ ધીમે તાપ આપવો અને પછીથી વધારવો મરોગ ખીચડી  
પકાવવા માટે જેટલો તાપ જોઈએ તેટલો તાપ રાખવો પછી તાપ  
ધીમે ડરવો આ પ્રમાણે ૭ કલાક અગ્નિ આપવી અગ્નિ આપતી  
વખતે સંપુટના ચૂના ઉપરના ભાગ ઉપર ૬-૮ પાણીમા પનાળેલું કપડું  
ગખતું અને તેની ઉપર વારવાર પાણી છાટવા ડરવું પાણી નાખતી  
ખખત સલાળવું કે સંપુટની ફાટમાથી છુમાડો નીકળતો ન હોય  
સોમલની ધૂણી આખોને લાગનાથી આખોને તુકમાન થાય છે એ

પડી મપુટ ત્યાર માન હંકુ પડી જાય ત્યારે આસ્તેથી ઉખેંચુ, ડાઘુકે સોમનના ફૂલ જીડીને સપુટના ઉપના ભાગમાં હીગકણીઓ જેવા ચગકતા ચોટેના હોય છે તે સપુટ હાનવાથી ખરી જાય છે ઉપના મપુટમાં વળગેના સોમનના ફૂલ ચપ્પુ વડે કે વાગાકુચી વડે જઝડી લેવા અને તેને ખરન કરી એક શીયીમાં ગખી મૂકવા કોનેરાના દરદીને એમથી ૧ ચોખાભાર દવા, અર્ધા તોનો આદુના રસમાં આપવી આદુનો રસ ન મળે તો કુદીનાનો રસ અથવા મદાનો રમ અથવા ગુનસીના રસમાં કે નાગરવેનના પાનના રસમાં આપવી આ પ્રમાણે દવા દર કલાકે કલાકે આપવી દરદુ ભેગ બહુ હોય તો દર અર્ધા કલાકે આપવી ૩-૪ પડીકીઓથી જ દરદ મગી જગે રોગની નરઆનમાં એક જ પડીકી આપવી પડે છે રોગ વળો બન ન હોય તો ૩-૪ પડીકીઓ આપવી પડે છે આ દવા થયું કેસોમાં રનર્ગરમ અમૃતવાય પદિયારે અજમારી જાયેલી છે

**ત્રીજો ઉપાય—**જાગી દિગ તોવા ૩, મગા મરી તોવા ૨, અધીયુ તોવો ૧ જવત્રી તોવો ૧, જવકળ તોવો ૧, અજમાના ફૂલ તોવો ૧૦ પ્રથમ દિગ મરી જવકળ અને જવત્રી અટની વસ્તુઓને બારીક વાગી સિંચુના રસમાં ઘૂટવી પઠોથી અરીસુ અને અજમાના ફૂલ નાખવા પડી મગના દાણા જેવડી ગોળાઓ વાગી લેરી બખ્ખે કસાકને આતરે બખ્ખે ગોળાઓ લેરી આ ગોળાઓથી કોનેરાના થયું દરદીઓ સારા થયા છે

**ચોથો ઉપાય—**દ્વિભત્તર ચૂર્ણ—ગેકલી દિગ તો ૧ ૫૪ તો ૨ ચિત્રકમૂળ તો ૪, કડ (ઉપને) તો ૮, સાચખાર તો ૧૬ વાવડિગ તો ૩૨—આ પ્રમાણે દવાઓ મેગરી સરમ ચૂર્ણ કરવું કોનેગના દરદીને દર પા પા દલાકે મૂગમ પાણી માથે આપવું આથી ચરેતું પેટ, છાનીની નમગમણ ગોળા અને જિગડા જાય પડે છે

પેશામ મથ હોય તો મિધાતુણનું ચૂર્ણ વાસ ૨ જેટલું થેલી થોડી વાગે વીમા આદવા આપવું એથી પેશામ છૂટે છે

## મૂચનાઓ

ગામમાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો છે એવી ખબર થતા વતન ગામની સેનિટરી એમોસિયેશન અગર ગ્રામ્ય પચાવત અથવા મ્યુનિસિપાલિટીને તુરત જ ખબર આપવી, જેથી એ લોક પાણી પીવાના ફવાઓમાં દવા નાખી જન આ દવાનું નામ “પરમેગેટ ઓફ પોટાશિયમ” છે આ દવાથી પાણીમાંના જંતુ મરી જાય છે દવા નાખ્યા બાદ ૧૨ કલાક પછીથી એ ફવાનું પાણી પીવામાં લેવામાં લાગે નથી આપણા લોકો ફવામાં દવા નાખી છે એવું સભગતાવેત જ બીજા ફવાએ નું પાણી લઈ આવે છે અને ૩-૪ દિવસ સુધી તે વામી પાણી પીએ છે લોકોની આ ભાવ જૂન છે દવા નાખેના ફવાનું પાણી પીવામાં જરાકેય નુકસાન થતું નથી

કોલેરા આવતો હોય ત્યારે પીવાનું પાણી ગરમ કરીને તાપાના ૨૫-૩૦ વાસણોમાં ભરીને તે જ પીવામાં લાવવું

દૂધ પણ ગરમ કર્યા વિના ( એ જ બિનરો આવે ત્યાં સુધી ) જ્યાંપિ પીવું નહિ. ઘણી વાર દૂધમાં કોલેરાના જંતુ હોય છે

કોલેરા, આર્થ્રાઈટિસ, હેટેબના ખાણા વગેરેનો ત્યાગ કરવો  
 \* ગાંઠ, વાસી, મડેલા અને ઘણી વારથી કાપી મૂકેલા શાક લાવવા નહિ જે શાક ઉપર માખેા બેઠી હોય એવા શાકપાન ન જ ખાવા

ગાયેનું અનાજ ઉધાકુ રાખવું નહિ ચેટલી વચ્ચેની રખતે જથ્થેક ઉપર માખેા આવીને બેસે છે એ ઠીક નથી ખાવાની દરેક વસ્તુ ઢાકીને જ રાખવી ટાઢી રસોઈ હગીજ ન ખાવી

આપણા લોકો કોલેરા આવતો હોય છે ત્યારે ઉબાણીએ નીકળે અને ત્યાં મિષ્ટાન્ન ઉડાવે છે, પણ આ વખતે મિષ્ટાન્ન ખાવા ન જોઈએ

\* દરેક માણસે પોતાના નરમાં અને ફળિયામાં ગંધક, લોગાન, ગુગળ સુખડ અને લીમડાના પાનનો ધૂપ કરવો



કોલેરાની ત્રાણમાં કાઢીએ ભારે રેય ન લેવો કે ભારે લિસ્ટી કરવાની દવા ન ખાવી.

કોલેરા આવતો હોય ત્યારે ત્રણેક મનુષ્યે ઉપર જણાવેલું દ્વિસ્તર ચૂણ વાલ ૪ થી ૬ તોલાભાર અથવા શિવાશ્માર પાચન હમેશાં સવારમાં લેવું. ડોક્ટરો કાઈદિપુર સદ્દ્યુરીક એસિડ (આ દવા વિલાયતી દવાઓ વેચનારાને ત્યાં મળે છે.) નાં ૪ ટીપાં ૧ ઓઁસ પાણીમાં નાખીને સવારમાં પીવાની સલાહ આપે છે.

કોલેરાના દરદીને ઘરના બીજાં માણસોથી અલગ રાખવો. તેના ઝાડાલિસ્ટી જિંડો ખાડો કરીને દાટી દેવાં અથવા બાળી દેવાં ધરમાં દિનાઈલ કે આસનેટ છાંટવું. દરદીનાં લૂગડાં ગરમ પાણીમાં બોળીને પછીથી સાબુથી ઘોષ નાખવાં. દરદીનાં વસ્ત્રો, વાસણ વગેરે અલગ રાખવાં. સારવાર કરનારે ખૂબ જ સ્વચ્છતા જાળવવી. દરદીનાં ચોરડામાં સવારસાંજ ધૂપ કરવો.

કોલેરાના દરદીનું અંગ ઠંડું પડી જાય તો : ગરમ કપડાંથી ઢાંકી રાખવું. ગરમ પાણી ભરેલી બાટલીઓથી, મીઠાની પોટલીથી અથવા રેતીની થેલીથી અગર ઇંટથી સેક કરવો. હાથપગમાં ગોટલા બાધ્યા હોય તો તેને હળવેથી દાખવા અથવા રાઈના લેપ લગાવવો અથવા ગરમ પાણીથી ઝારવું. કસ્ટૂરીનો ઉપયોગ કરવો.

હાથ, મર્યાં, કાંઠા, લસણ, અજમો, છરું, લવિંગ-આ વસ્તુઓ ઇંટથી ત્રાપરવી.

## ૩૩ સળેખમ

### કારણો

**સળેખમ** બહુ જ સામાન્ય રોગ છે. નીચેનાં કારણોથી સળેખમ થાય છે:

- (૧) હવામાં ધણો ફેરફાર થવાથી સળેખમ થઇ આવે છે.
- (૨) અજીર્ણને લીધે
- (૩) ઝાડાની કબજિયાતથી.
- (૪) પેશાબના દરદથી અથવા પેશાબની અટકાયતથી.
- (૫) દિવસે ખાધને સવાથી અને રાત્રે મોડી રાત સુધી જાગવાથી.
- (૬) બેજવાળી જગ્યામાં રહેવાથી અથવા બેસવાથી.
- (૭) બહુ ગરમ યા બહુ ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી.
- (૮) તમાકુ, મરચા, ધૂન વગેરે ક્ષોભક પદાર્થ ઊડી તેનાં રજકણ ગળામાં જવાથી.
- (૯) દેશપરદેશનાં પાણી પીવાથી.

### ચિકિત્સા

મળેખમ ચતી વખતે ચરીર ભારે લાગે છે, હાથપગમાં કળતર થાય છે, માથું ભારે રહે છે, ઉપરાઉપરી છીંકા આવે છે, પછી નાકમાંથી પાણી નીકળવા માંડે છે, આંખોમાંથી પણ પાણી નીકળે

છે, સાદ બેસી જાય છે, થોડોઘણો તાવ પણ આવે છે, નાક વારંવાર છીંકવાથી એવું તો આશુ થઈ જાય છે કે હાથ અડાડતાં દુઃખ થાય છે, નાકમાં બળતરા બળે છે, રાત્રે નસકોરાં સીડાઈ જાય છે એટલે શ્વાસ લેવામાં પણ અડચણ પડે છે, જૂખ મરી જાય છે, કંઈ જ એન પડતું નથી. વખતે સળેખમ સાથે ખાંસી પણ થઈ આવે છે.

સાધારણ રીતે ૩-૪ દિવસમાં સળેખમ આપોઆપ મટી જાય છે, પણ કેટલીક વખત તે ઘણા દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે. જેમ સળેખમ જૂનું થાય છે તેમ નાકમાંથી ઘાટું પીણું સીંટ બહાર પડે છે. સળેખમમાંથી વખતે કોઈ બારે દરદ પણ થઈ આવે છે.

### ઉપાયો

સળેખમના ઉપાયોની જરૂર છે જ નહિ. સળેખમ આપોઆપ મળુ-ચાર દિવસમાં મટી જાય છે. દવા ખાવાની જરા પણ જરૂર નથી.

(૧) સળેખમ થાય કે તુરત એકાદ બે દિવસના ઉપવાસ કરી નાખવા. અધેજ દહીં, ૧ રૂપિયાભાર ગોળ, અને પાવલી-ભાર મરીનું ચૂર્ણ, આ બધું ભેસું કરીને પી જવાથી સળેખમ મટે છે. દહીં ઠંડું નથી પણ ગરમ છે અને સળેખમના દરદીને દહીં ખાવા આપવામાં જરા પણ વાંધો નથી. હલકા ખોરાક લેવો.

(૨) જાડો કબજ રહેતો હોય તો દિવેલ, મીંઢીઆવળ કે હરડેનો એકાદ રેય લઈ લેવો.

(૩) મુકેલીપ્ટસ ઑઈલ કે સ્પિરિટ ઇથર વા કેમ્ફરનાં થોડાં ટીપ્સ હાથમાત્ર ઉપર છાંટી તે વારંવાર સંધતું.

(૪) સરઆતમાં એકાદ બે દિવસ સુધી ૧૦ ગ્રેન કિવનાઇન લઈ લેવું સંકે, મરી અને પીપરનું સમાનભાગે ચૂર્ણ (ત્રિકટુ) પાવલી પાવલીભાર સવારમાં જ તજ મરીના ઉકામ સાથે પીવું.

(૫) શરદી બહુ હઠીલી હોય તો વૈદ્ય-ડોક્ટરની સલાહ લેવી.  
જે કારણ જણાય તેને દૂર કરવાં.

(૬) હળદરનો ધુમાડો લેવાથી સજેખમ મટે છે. છીંકણી  
સૂંઘવાથી સજેખમ ઠીક લાગે છે. ખાંસી હોય તો રાત્રે સૂતી  
વખતે પાણી, ઘી, મીઠું, હળદર, એલચી પીતું. નાકમાં દિવેલ  
ગરમ કરીને ચોપડી આપવું અથવા અંદર વેસેલીન લગાવી  
આપવું. સુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ હમેશ પીવો.

(૭) જોને વારંવાર સજેખમ થતું હોય તેણે સફી હુંગરાઉ હવામાં  
રહેવું. ઠંડા પાણીથી નાહવું, સમુદ્રસ્નાન બહુ સારું. ચોખ્ખ  
કસરત કરવી અને ઝાડો પેશામ બરાબર સાફ આવે છે  
કે નહિ તેની અંભાણ રાખવી. વારંવાર સજેખમ થાય તે  
ઠીક નહિ.

સજેખમમાં સ્ત્રીસંગ, મિષ્ટાન્ન, કંડી હવા, કંડું ખાવાનું, કંડું  
પાણી, કઠોળ, ઉજ્જગ, ધૂળ, અતિથય તાપ, આતશય પાણી  
પીતું—આ બધાનો ત્યાગ કરવા. શરૂઆતમાં એક બે ઉપવાસ કરી  
નાખવા. દહીં, ગોળ, મરીનો પ્રયોગ કરવો. કેટલાક લોકોને  
ફરીફરીને સજેખમ થઈ આવે છે તેનાં કારણો અનેક છે. નાકમાં  
રસ, સોળે, ચોળીઆ, ગરમીના રોગો આ પૈકી કોઈ કારણ  
હોવું ભ્રમ્ય. તે જાગત ખાતરી કરી દવા શરૂ કરવી.

## ૩૪ માથું દુખવું

**માથું** દુખવું એ રોગ નથી પણ અનેક રોગોનું એ ચિહ્ન છે. માથું ઘણાં કારણોથી દુખે છે. નીચેનાં કારણોથી આ બાબત સ્પષ્ટ થશે:—

- (૧) તાવમાં માથું દુખે છે, મેમેરિયા તાવવાળાને ખાસ કરીને.
- (૨) કમનિષાત તેમ જ નાથુના અજીર્ણવાળાને માથાનું દરક હોય છે.
- (૩) ખૂન વાંચવાથી માથું દુખી આવે છે.
- (૪) બહુ કામ કરવાથી પણ કેટલીક વખત માથું દુખે છે.
- (૫) ઉજાગરાથી માથું દુખે છે; ભંધવાથી તે મટે છે.
- (૬) બૂખથી પણ માથું દુખે છે; જંમવાથી તે મટે છે.
- (૭) હિસ્ટીરિયાવાળા બાહ્યને તાણ આવતાં પંડેલાં અને પછીથી માથું દુખે છે.
- (૮) જે સ્ત્રીઓને નહાવણ—અટકાવ સાફ નથી આવતો તેવી સ્ત્રીઓને અટકાવ આવવાની વખતે ખેતણુ દિવસ અગાઉ માથું દુખે છે.
- (૯) શોર્ટસાઈટથી, આંખના રોગથી તેમ જ ચરમાની ખામીથી ઘણાં માથું દુખે છે.
- (૧૦) ખરામ—દુર્ગંધી હવામાં ઝાઝી વાર રહેવાથી માથું દુખે છે.

- (૧૧) કાન પાકતો હોય ત્યારે અથવા કાનમાં સોજો હોય તો અથવા કાનમાં ચમકા મારતા હોય ત્યારે માયાનો દુખાવો રહે છે.
- (૧૨) સળેખમ ચથું હોય છે ત્યારે માયું સખત દુખે છે.
- (૧૩) ઉપદંશવાળા દરદીઓને ખાસ કરીને માયાનું દરદ હોય છે.
- (૧૪) મંધિવા, નજલો વગેરે વાનજન્ય દરદોમાં માયાનો દુખાવો હોય છે.
- (૧૫) આ, કોશી, તંબાકુના અતિસેવનથી પણ માયું દુખે છે.
- (૧૬) બહુ ફિકર કરવાથી, બિંધ ન આવવાથી, તાપમાં બહુ રખડવાથી તેમ જ બહુ વિચાર કર્યા કરવાથી માયું દુખે છે.
- (૧૭) મૂત્રપિંડનાં દરદોમાં પેશાબનું ઝેર લોહીમાં દાખલ થઈ જવાથી માયું દુખી આવે છે.
- (૧૮) માયા ઉપર વાગવાથી માયું દુખે છે. મગજના પડમાં વરમ હોવાથી (મેનિંગાઇટીસ) માયાનો સખત દુખાવો બિપડે છે.
- (૧૯) શરીરની નળજાઈ (જનરલ ડેબિલિટી) થી માયું દુખે છે. નળજા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓને હમેશાં માયા દુખવાની ફરિયાદ આણે જ હોય છે.
- (૨૦) જે સ્ત્રીઓને નળજાઈ-ધાત (ગ્રદર) વહેતી હોય છે તેવી સ્ત્રીઓ માયું દુખવાની ફરિયાદ કરે છે.
- (૨૧) બચ્ચું ધાવતું હોય, ઘરનું કામકાજ કરવાનું હોય, સાસુની ધાક હોય—આ સ્થિતિમાં ઘણી સ્ત્રીઓને માયાનો દુખાવો સ્વાભાવિક હોય છે.
- (૨૨) લોહીવા(અત્યાર્તવ)વાળી સ્ત્રીઓને તેમ જ પાંદુરોગવાળી બાઈઓને માયું દુખવાની ફરિયાદ સાધારણ હોય છે.
- (૨૩) બહુ લામણીવાળી સ્ત્રીઓને માયું દુખવાની ફરિયાદ મામાન્ય હોય છે.

- (૨૪) આધારીશીને લીધે અડધું માથું ફરે છે એ વાત તો ખરું જાણીતી છે.
- (૨૫) હૃદયનાં અને ફેફસાનાં, દરદોથી, ધણી ખાંસીથી, માથા ઉપર લોહી ચડી જવાથી માથાનું દરદ થાય છે.
- (૨૬) પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને માથું દુખવાની ફરિયાદ વિશેષ જણાય છે.
- (૨૭) નાકમાં કે ગળામાં કંઈ દરદ હોય છે તો પણ માથું દુખે છે.

દૂધમાં કહીએ તો ઘણાંખરાં દુઃખદાયક દરદોમાં માથાનો દુખાવો હોય છે જ.

### ઉપાયો

જે કારણ જણાય તેની દવા કરાવવાથી માથું દુખતું મટે છે. કમજિયાત કે અજીર્ણવાળાએ પેટ માફ રાખવાથી માથાનો દુખાવો નરમ પડે છે. આધારીશીનું માથું દુખતું હોય તો ચૂંકને પાણીમાં ધસવી. આવો ધમારો ૨ આનીભાર, ઘી, અને થોડો સારો ગોળ, આ બધાંને દેવતા ઉપર ગરમ કરી નાકમાં ટીપાં પાડવાં. દરદીને બાંકડા ઉપર કે ખાટલા ઉપર ચતો સુવાડવો, માથું લગડતું રાખતું કે જેથી નાક સીધું રહે. પછી બન્ને નસકોરામાં ૨૦-૨૦ ટીપાં દવાનાં નાખી દેવાં. દવા જો લાગવામાં જશે તો તુરત જ કાપદો જણાશે, જો મેંમાં જશે તો કાપદો નહિ થાય. જે ત્રણ દિવસ આમ કરવાથી આધારીશી જરૂર મટે છે.

સવારમાં કિવનાઈન ઝેન ૫ દ્રવ સાથે ફાડી જવાથી આધારીશી નરમ પડે છે. સવારમાં ગરમ ગરમ મિષ્ટ પદાર્થ ખાવાથી પણ ઠીક થાય છે.

આજકાલ ઘણાખરા લોકો માયાના દુખાવા માટે કેસીન સાઇટ્રેટ, એસ્પીરીન, કેફ્ફીરીન વગેરે દવાઓ ધરમાં રાખી મૂકે છે અને માયું દુખે છે કે તુરત જ સર્ધ લે છે. પણ આ રેવ ખરાબ છે. કોઈપણ દરદને દવાથી દવાવવામાં હઠાપણ નથી, એ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોએ સમજવું જોઈએ. એસ્પીરીન, કેસીન વગેરે એક જાતનાં ઝેર છે અને હાથે કરીને શરીરમાં ઝેર ધાલવું કોઈ પણ રીતે યોગ્ય નથી જ. ડોક્ટરો પણ પોતાની ખોટી પ્રતિષ્ઠા વધારવા ખાતર આવી માફક દવાઓ આપી રહ્યા છે. કારણો ગોઠી કાઢી તેને દૂર કરવાથી માયું દુખતું જંરૂર મટી જશે. દરદ એ ઈશ્વર તરફનો આશીર્વાદ સમજો. દરદ ન થતું હોય અને ઈશ્વર મનુષ્યોને આગામી સંકટની ચેતવણી ન આપતો હોય તો ઘણાં અનિષ્ટ પરિણામો આવે. દયાળુ કુદરતને સમજો અને જેમ બને તેમ આવી ઝેરી દવાઓથી બચવા ઈશ્વર પાસે પ્રાર્થના કરો.

શીર્ષસન—(માયું નીચે ને પગ ઉપર એ સ્થિતિ) કરવાથી ઘણી વખત માયાનો દુખાવો મટી જાય છે. સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી, દ્વિકરચિંતા, મહેનત, ઉત્તમગરો વગેરેથી દૂર રહેવાથી અને પેટ સાફ રાખવાથી સાધારણ દરદ તો મટી જ જાય છે ફરીથી કહેવું જોઈએ કે માયાના દુખાવા માટે કારણ ગોઠી દવા કરાવવી. પોતાનું હઠાપણ ન કરવું.



## ૩૫ ઉધરમ—ખાંસી

આયુર્વેદ પ્રમાણે ખાંસીના પાંચ પ્રકાર છે: (૧) વાયુથી, (૨) પિત્તથી, (૩) કફથી, (૪) છાતીના જખમથી (ઉર: ક્ષત) અને (૫) ક્ષયથી. ઉંઘા બે પ્રકાર આપણે સ્વતંત્ર રીતે વર્ણવીશું. ખાંસી એ વધેલા કફને શરીરની બહાર કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે.

### કારણો

ચરક કહે છે કે 'ખાંસીનું પૂર્વરૂપ 'શુક્ષ્ણગ્ન્યસ્યતા' અર્થાત્ અનામનું ધુકધું' જાણે કે ગળામાં બરાબ રહ્યું હોય અને જેની ખજુબોદ આપણને થાય છે તેવી રીતનું કંઈ ગળામાં થાય છે. 'શ્વાસનળીમાં કંઈ વચ્ચે આવી જવાથી તે કાઢી નાખવાને જે આભાવિક પ્રયત્નો થાય છે તેને ઉધરમ કહે છે.' નાકમાં કે મોંમાં ધુમાડી અને ધૂળ જવાથી, અતિ કસરતથી, ઝાડો પેશાબ વગેરેના રોકાણથી, અતિ ગળપણ ખાવાથી અને શરદીથી ખાંસી થાય છે. ગળામાંથી કર્મોના વાસણના અવાજ જેવો અવાજ આવે તે ખાંસીનું મુખ્ય લક્ષણ છે.

ખાંસીના મુખ્ય બે પ્રકાર ગણી શકાય: (૧) લૂખી ઉધરમ અને (૨) યાકી ઉધરમ જેમાં છૂટથી ગળકા પડે છે તે.

લૂખી ઉધરસ—આમાં કેમે કરીને કંઈનો ગળફા છૂટતો નથી. માણસ ઘણી વાર ખેંખેંખેં કર્યા કરે છે. આ લૂખી ઉધરસમાં ગળામાં સોળે આવી ગયો હોય છે. કોઈ વખત ગળાના કાકડા પણ સૂજી ગયા હોય છે, ગળામાં લાયલાય બને છે. આવી ખાંસી રાત્રે બહુ જ પજવે છે, બિંધવા દેતી નથી.

### લૂખી ઉધરસના ઉપાયો

મેંમાં જેઠીમધનો શીરો, ચણકબાળ, જવખાર, વજનો નાનો કકડો, મીઠું છત્યાદિ રાખી મૂકવાથી અને રસ ગળવાથી ગળું છોલાતું બંધ થાય છે એટલે ખાંસીને રાહત મળે છે. છાતી ઉપર ખસખસના પ્રેસ્તની વરાળનો શેક કરવાથી પણ ઠીક રાહત મળે છે. નીચેનો ઉકાળો ખાકી ખાંસી માટે ઉપયોગી છે. જેઠીમધ, વાળો, મહૂડાં, ગરમાળાનો ગોળ, કાળી દ્રાક્ષ, અરકુસીનાં પાન, ખજૂર, ગુલાબનાં ફૂલ, આંબળાં, સુખડ, ઉનાખ, બોરિંગણીનાં મૂળ, કાકડાસિંગી, હંસરાજ, વડગુદાં, વરિયાળી અને જુરીકા (ધુનાની દવા છે)—આ તમામ દવાઓ સરખે વજને લઈ તેનો ઉકાળો કરવો. ૨ તોલા દવા, ૩૨ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી અને ૮ તોલાં પાણી બાકી રાખવું. આ પાણી દિવસમાં ચાર વખત થઈને અંદર દરેક વખતે ગા-ગા તોલો મધ નાખીને પીવાથી એક બે દિવસમાં સારો શુધ્ધ જણાય છે.

### ઉધરસના સામાન્ય ઉપાયો

- (૧) કાસુંદ્રો (સુદરસેન) ચોમાસામાં ખૂબ થાય છે. કાસુંદ્રાના પાનનો રસ અથવા પાનનું ચૂર્ણ મધ સાથે પીવાથી કે ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.
- (૨) કાકડાસિંગીનું ચૂર્ણ બે આનીભાર અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ એક આનીભાર—મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.
- (૩) કુલાવેલ ટંકણખાર અને જવખાર બંને ૧—૧ વાલ મવારસાંજ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. જળરનો જવખાર

સારો નથી આવતો, જવના છોડને બાળીને તેની રાખમાંથી જે ક્ષાર કાઢેલો હોય તે ખાંસીમાં સારું કામ કરે છે.

- (૧) કાથો, ટંકજખાર, જવખાગ, ચણકખાગ—સરખે વજનને લેવાં. બબ્બે આનીસાર સવારસાંજ મધમાં ચાટવું.
- (૫) બેહેડાંનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીસાર મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.
- (૬) અ કુસીનાં ફૂલને સૂકવીને તેનું ચૂર્ણ બનાવી અરુહસી પાનના રસમાં અને મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.
- (૭) બોંયરિંગથી ફળફૂલ મૂલ પાન સહિત લાવવી. તેના નાના ટુકડા કરવા. ટુકડાના વજન બગઅર મીકું લેવું. એ બધું એક હાંડલામાં ભરવું અને હાંડલાનું મોં બરાબર ગંધ કરી લઈ તેને ડાણાં વચ્ચે ચૂરી સળગાવવું. ઠંડું પડે એ બધું બહાર કાઢી ખાંચણીમાં કે ખરલમાં ઝીણું વાટીને શીશા ભરી રાખવા. આ દવા કંઠકારી લવણ નામથી ઓળખાય છે. આ દવામાંથી સવાર બપોર સાંજ બબ્બે આનીસારના વજનમાં લઈ મધ સાથે ચાટવાથી ખાંસી મટી જાય છે. એ બધું જ સારો અને સસ્તો પ્રયોગ છે. ગામડાંમાં કોઈ આ દવા દવાર રાખી ગરીબોને આપશે તો પુણ્ય લાગશે.
- (૮) ચરધુંખાના મૂળનો ધુમાડો લેવાથી ખાંસી મટે છે. લાંગરાનો રસ તો. બા તેટલા જ મધ સાથે હમેશ પીવાથી ખાંસી જલદી મટે છે. લાંગરો પૌષ્ટિક છે.
- (૯) આદુનો રસ તો. બા અને મધ તો. બા પીવાથી ખાંસી મટે છે એરંડાનાં પાનનો ક્ષાર વાલ બા સવારસાંજ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.
- (૧૦) અધેડાનો ક્ષાર (અપામાર્ગ ક્ષાર) સવારસાંજ બા—બા વાલ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી તુરત જ પાકી જાય છે અને મટી જાય છે.

(૧૧) કવિગ તો ૧, મરી તો ૧, બેહેડાની જાલ તો ૧, કાથો તો ૩—આ બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું બાવળના પેડાને ઉકાળો કરી આ ઉકાળાથી આ દવાને સાત લાવના આપવી પછી ગોળી વાળી લેવી (વટાણા જેવડી) આ ગોળીઓ મોઝા રાખી, રસ ઉતારવાથી ખાસીમા મારો કાપદો જણાય છે વૈદ્યો આ દવાને લવંગગાદિ વટી નામથી ઓળખે છે.

• (૧૨) તજ તો ૧, ઝેલચી તો ૨, પીપર તો ૪, વાસકપૂર તો ૮ અને સાકર તો ૧૬—આ દવાઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવું આ દવાનું નામ સિતોપલાદિ ચૂર્ણ છે બહુ જ સ્વાદિષ્ટ ચૂર્ણ છે એટલે નાના બચ્ચા માટે તેમજ દના પીતા જે કટાળતા હોય તેવાઓને માટે આ દવા પ્રણી સારી છે નાના બચ્ચાને સવાર બપોર સાંજ ૧-૧ વાલ મધમા આપવું મોટા માણસોએ પાવલી પાનલીનાર સવાર બપોર માંજ મધમા લેવું

(૧૩) રાત્રે સૂતી વખતે પાણી, ઘી, મીઠું, ઝેલચી અને હળદર પીવાથી ખાસી ઘૂંત જ પાડી જમ રમી જાય છે

(૧૪) મૂખ ખાસીમા જે ઉકાળો દર્શાવ્યો છે તે પાકી ખસીમા પણ અકસી છે

### પરેણ

તેમમા તળેલા પદાર્થો, વાસી અને ખોરુ તેવ, બહુ ગળ્યા પદાર્થો, ચરદી, કનજિયાત વગેરેનો ત્યાગ કરવો સોદો પુષ્ટિદારક ખોગક લેવો ગમકા ન્યા ત્યા નાખવા નહિ, જાતી ઉપર પોસ્તદોડાનો શોક કરવો કુકેનીપ્ટસ તેનું એક દીપુ પતામા પર નાખીને તે ખાધ જવું અને તેન જાતી ઉપર ચોખવાના કામમા લેવું, અથવા અળસીનું પોગીસ કરવું

## ૩૬ સંધિવા

સંસ્કૃતમાં સંધિવાને આમવાગ અથવા રાન્ધિગત ઘાતરોગ અને અંગ્રેજીમાં એને રહુમેટિઝમ (Rheumatism) કહે છે. આ દરદમાં સાંધા જકડાઈ જાય છે એટલે જ એનું નામ સંધિવા રાખ્યું છે

### કારણો

સંધિવાનું મૂળકારણ રક્તવિકાર છે. રક્તવિકારનું મૂળ કારણ વિકૃત આહારવિકાર છે. ઠંડી તથા શરદીને લીધે પણ આ દરદ થાય છે. લોહીમાં બિમાડ થવાથી લોહીમાં ખટાશ-લેક્ટિક એસિડ-વધે છે, અને એથી સાંધા પકડાય છે. ટાંકી-ચાંદી તથા પરમિયાને લીધે પણ સંધિવા થાય છે. સંધિવા વારસામાં પણ મળે છે કેટલીક વખતે મુવાવડ તથા કસુવાવડમાં સ્ત્રીઓના માંધા અકડાઈ જાય છે

### લક્ષણો

પ્રથમ તાવ આવે છે. ધીમે ધીમે તાવ વધે છે, નાડી નેરથી ચાલે છે, જીભ ઉપર મૈદા છારી વળે છે, માથું દુખે છે, ઝાડો કબજ રહે છે, પેશાબ થોડો લાલ રંગનો થાય છે, શરીર ઉપર પગસેવો વધે છે, તરમ લાગે છે. પહેલાં ઘૂંટણ, કાણી, કાંડાં અથવા

ખબો—એમથી એટલે ઝનાય છે પછી ખીજ સાધાઓ પણ ઝનાય છે આમા એટલુ બધુ દરદ થાય છે કે તેના ઉપર કપડુ સરખુ પણ સહન થઈ શકતું નથી આ દગ્ધ ધડીકમા એક સાધામા તો ઘડી મા ખીજ સાધામા, તો ધડીકમા ત્રીજ સાધામા આમ બધાતું જણાય છે દરદી મિચારો લાકડાની પેઠે પચારીમા પડી રહે છે, હાથપગ હવાની શકતો નથી દરદને લીધે ઊંધ આવતી નથી, પગસેવો એટલો બધો થાય છે કે બિછાતુ આખુ ભિન્નઈ જન છે પગસેવો પણ ખાટો હોય છે તાવ ૧૦૧ ° થી ૧૦૫ ° સુધી જાય છે વખતે આથી વધુ યા ઓછો પણ હોય છે

આ દરદ એટલુ ખગમ છે કે એક વખત તે થયા પછી ફરીથી થાય છે અને કેટલીક વખત તો તે ઘણા લાંબો વખત સુધી સતાયે છે

મંધિવામા હૃદય ઉપર પણ અસર પહોંચે છે મંધિવામા હૃદય ખાસ જોવું જોઈએ

મંધિવાના તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ એવા બે પ્રકારો છે તાવ રાથે સાધાઓ સખત રીતે જઠરાઈ જાય તેને તીક્ષ્ણ મંધિવા કહે છે તીક્ષ્ણ મંધિવા થઈ ગયા પછી કેટલીક નાગ સધાઓમા અથવા શરીરના ખીજ લાગેમા ઘણા વખત સુધી દરદ થયા કરે છે કોઈ પણ દવાને તે ગણકારતુ નથી આવા ખગળ દગ્ધને દીર્ઘ મંધિવા કહે છે

### ઉપાયો

આ દરદમા દત્ત સાક્ષ આવે, તાન હલકો પડે, લોહી સુધારે તેમ અશામ અને પરસેવો ખૂન થાન—એની દવાઓ આપી જોઈએ

શરઆતમા પેટ સાક્ષ લાવવા માટે સૂઝના ઉકાળામા ૧ અધોળા દિવેન પી લેવું અથવા તો અશ્વક નુક્રીની ૨-૦ ગોળીઓ ગોળના પાણી સાથે લઈ લેવી

- (૧) ઇંદ્રવારુણી ( ઇંદ્રવરુણા ) ખું મૂળ, પીપર અને ગોળ સમાન લાગે ૧ તોલા જેટલા વજનમાં લેવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે.
- (૨) ગોરખમુંડી (ખોડિયો કદ્દાર) અને સુંડનું ચૂર્ણ તો. ૦૧ સવારસાંજ ગરમ પાણીમાં પીવું. ગોરખમુંડી લીલી મળતી હોય તો તેનો રસ તોલો ૧ હમેશાં પીવો. બહુ સારો ઇલાજ છે.
- (૩) સરસિયા તેલમાં ગરમાયાનાં પાંદડાં ગાળીને તે ખાવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ ન થાય તો ગરમાયાનો ગોળ તો. ૦૧ અને નગોડનો રસ તોલો ૧ હમેશાં પીવું.
- (૪) ગોખર તોલો ૧ અને સુંડ તોલો ૧ બન્નેનો ક્વાથ સવાર-માંજ પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો કરે છે. ગોખર પેશાબ માફ લાવે છે-પૌષ્ટિક છે.
- (૫) હીમજી હરડેને દિવેલમાં તળી લઈ હમેશાં એ હીમજી ૧૦-૧૨ ખાવી. ઉપરથી સુંડ ભરીતો કામો પીવો.
- (૬) કળથીની રાખડી પીવાથી પરસેવો સારી રીતે છૂટે છે અને પરસેવો તો આ દરદમાં લાવવો જ જોઈએ. સંધિવામાં હમેશાં કળથીની રાખ પીવી દિનાવડ છે.
- (૭) દિવેલાના મૂળનો ક્વાથ હમેશાં થોડુંક દિવેલ નાખીને પીવાથી સંધિવા હલકા પડે છે.
- (૮) પટ્કચૂરો અને સુંડ બન્નેનું ચૂર્ણ તોલો ૦૧ સાટોડીના મૂળિયાના ક્વાથ સાથે પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો કરે છે.
- (૯) સાટોડી ચોમાસામાં ઘણી થાય છે. એનાં મૂળ ઉત્તમ મૂલ્ય અને શોષક છે. માટે સાટોડીનાં તાજાં મૂળિયાંનું ચૂર્ણ તોલો ૧ સવારસાંજ ચખને પીવાથી ગમે તેવું સંધિવાનું દુઃખ હલકું પડે છે. કાઝાની કબજિયાત હોય તો સાથે દિવેલ આપવું.

- (૧૦) રાસના, ગરમાળાનો ગોળ, તેલિયો દેવદાર, જાખર, પુષ્કર-  
મૂલ (પુષ્કરમૂળ સારાં મળતાં નથી, એટલે તેને બદલે  
દિવેલાનાં મૂળિયાં લેવાં.), સાટોડી, સૂઠ અને હરડે-આ  
આડ દવાઓ સમાનભાગે લઇ તેનો ક્વાથ કરી પીવાથી  
દસ્ત સાફ ઊતરે છે, સાંધા છૂટી જાય છે, સોજો ઊતરી  
જાય છે, તાવ ઊતરી જાય છે અને શરીર જલદી સારું થાય છે.
- (૧૧) મહાયોગરાજ ગુગળ અથવા ચંદ્રમણાવટી (વંદ્યોને  
ત્યાં મળે છે)નું લાળા વખત સુધી સેવન કરવાથી સંધિવા  
મટે છે. આ બન્ને દવાઓ સંધિવા માટે સરસ છે.
- (૧૨) દીર્ઘ સંધિવામાં હમેશાં ૧-૧ બીજામાનો ક્વાથ દિવેલ  
સાથે પીવડાવવાથી સારો ફાયદો મેલે છે.
- (૧૩) નગોડનો રસ તોલો ૧ અને દિવેલ તોલો ૧૦ પીવાથી  
સંધિવા મટે છે.
- (૧૪) પરમિયો કે ચાંદી થઇ હોય અને તેને લીવે સંધિવા થયો  
હોય તો મહાયોગરાજ ગુગળ સાથે થોડો પોટાશ આયોડાઈડ  
(મહાયોગરાજ ગુગળ વા. ૧, પોટાશ આયોડાઈડ ગ્રેન ૨)  
યોગ્યે, અથવા દેવકુસુમાદિ વટી યોગ્યી.
- (૧૫) અંગ્રેજીમાં 'સોડા સેલીસીલસ' (૧૦ ગ્રેન માત્રા)  
સંધિવાની સારામાં સારી દવા ગણાય છે. ત્યાં સુધી તાવ  
દબી થાય, સાંધાનું દરદ ઓછું થાય ત્યાં સુધી આ દવા  
ગ્રેન ૫ દર બજારે કલાકે આપવી દરદ જેમ નરમ પડે  
તેમ આ દવાનું પ્રમાણ તેમ જ અંતર ઘટાડવું. આ દવા  
પાણીમાં ઓગળી જાય છે. દીર્ઘ સંધિવામાં આ દવા  
નકામી છે.
- (૧૬) લક્ષણની કળાઓ તોલો ૧૦ હમેશાં ઘીમાં તળી લઇને  
ખાઇ જવાથી તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ બન્ને જાતના સંધિવામાં  
ઠીક ફાયદો થાય છે.



- (૧૭) રક્તશુદ્ધિ માટે શુદ્ધ ગવૈક ૦-૦ તોલો સવારસાંજ દૂધ સાથે આપવો.
- (૧૮) સાંધાના દુખાવા ઉપર નીચેના ઇલાજો કરવા:—નારાયણ તેલ, વિપગર્ભ તેલ (બન્ને દેશી હવાઓ છે. પ્રખ્યાત વૈદ્યો પાસે અથવા તો દેશી કાર્મસીઓમાં મળે છે.) અથવા ટરપેન્ડીન સાંધાઓ ઉપર મસળાવવું.
- (૧૯) કળાચૂનો અને ગોળ સરખા વજને લઈ દુખતા સાંધા ઉપર લેપ કરવો અથવા પટ્ટી મારવી.
- (૨૦) પોસદોડાનો શેક કરવાથી વેદના કમી થાય છે.
- (૨૧) અરણીના પાનનો રસ, નગોડાનો રસ, પીણીનો રસ, ધતુરાનો રસ, સાટોડીનો રસ, બોડીઆ કહારનો રસ—સમાનભાગે લઈ તેમાં સરસિયાનું તેલ અને માલકાંગણીનું તેલ જોઈએ તેટલું લઈ તેલ પકાવી લેવું. આ તેલનું માલીશ કરવું.

### સામાન્ય સૂચના

દરદીને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. સરદી લાગવા દેવી નહિ. દુખતા લાગને ગરમ કપડાથી કે ફલાલીનના કકડાથી આપો દિવસ વિંટી રાખવો. આરામ લેવો.

ખાવામાં માત્ર દૂધ ચોખા આપવા. કારેલાનું શાક પાણીમાં બાફેલું (ઉપરથી તેલ મરચું મીઠું નાખી લેવું) ખાવાથી મંદિવા મટે છે. માટે ખવાય તો કારેલાનું પાણીમાં બાફેલું શાક ખાવું. એકલા ખટારાનું શાક ખાવાથી પણ મંદિવા મટવાના દાખલા તખીખી દક્ષતરોમાં નોંધાયેલા છે. ખટારા બિલકુલ ન ખાવી. ઠંડોળ જેવો ભારે ખોરાક પણ ન જ ખાવો. ઝાડો પેશાગ ખરાબર સાદા આવે છે કે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

## ૩૭ નજલો—ગાંઠિયો થા

સંસ્કૃતજ વંઘો આ રોમને વાનસ્ત અને ડાઠટરો આને “ ગાઠિટ ” નામથી ઝોળખે છે.

### કારણો

વિરુદ્ધ આહારવિહારના સેવનથી, એશઆરામમાં રહેવાથી, દિવસે સૂવાથી, કસરતનો તદ્દન અભાવ અને ખૂબ ખટાશવાળા પદાર્થો ખાવાથી, તન કરતાં મનનો શ્રમ વિશેષ કરવાથી, જુદી જુદી તરેહના દારૂ પીવાના મદાવરાથી આ દરદ થાય છે. ગરીબ લોકો બિચારા એશઆરામ શું ચીજ છે તે લાગ્યે જ સમજે છે એટલે તેમને આ દરદ લાગ્યે જ થાય છે. ધુરોપિયનો, પારસીઓ અને લાટિયા જેવી એશઆરામ ભોગવનારી દેશોમાં આ દરદ વધુ જોવામાં આવે છે.

ચરક રૂપંદ કહે છે:

પ્રાવશઃ સુકુમારાણાં મિથ્યાહારવિહારિણામ્ ।

અવંક્રમગશીલાનાં કુપ્પતે વાત્તશોણિતમ્ ॥

અર્થાત્ મુખ્યત્વે કરીને આ રોગ અતિસુકુમાર પુરુષોને થાય છે. જેના આહાર અને વિહાર મિથ્યા—હાનિકર છે, અને જેઓ જરા પણ હરતા ફરતા નથી તેઓને જ આ રોગ થાય છે.

પોર્ટવાઈન, ગેરી અને મિથર વગેરે જાતના દારૂથી આ દરદ વિશેષ થાય છે વ્હીસ્કીથી થવાનો સંભવ થોડો છે સ્ત્રીઓ કગતા પુરુષોને આ દરદ વિશેષ થાય છે ગરીબો કરતા શ્રીમતો અને વિદ્વાનોમા આ દરદ વિશેષ જોવામા આવે છે આ દરદ વારસામા જીતરે છે પણ કરી નીમ વર્ષની ઉંમર પછી આ વ્યાધિ લાગુ પડે છે

આ બધા ઉપરોક્ત કાગણોથી પાચનક્રિયા બગડે છે અને પરિણામે લોહી પણ દૂષિત થાય છે “લોહીમા ‘યુગ્મિક એસિડ’ વધી પડે છે તેને કાઢવા કુદરત ચત્ન કરે છે અને સોડાના સંયોગમા ‘સોડિયમ યુરેટ’ ના ક્ષારના રૂપમા તેને કાઢ સંધાની આસપાસ કાઢી નાખે છે ક્ષારના જમારથી સાધેા સજી આવી તેમા દરદ થાય છે પેશાબને રસ્તે પણ કુદરત એ રાગી પદાર્થ કાઢવા ચૂંતી નથી.” પણ મૂત્રપિંડમા આ પદાર્થ જો જાય છે તો ત્યાં તે જામે છે અને તેને લીધે મૂત્રપિંડનો સંક્રમણ થાય છે

### લક્ષણો

એકાએક રાતમા પાછના પહોરે પગના અંગુઠામા અતિશય દરદ અને ટાઢની ચમક સાથે આ દરદ થાય છે આ દરદ ચવા પડેલા થોડા રોજ અણર્થના ચિહ્નો જણાય છે કોઈક વાગ આવે અચક ચિહ્નો નથી પણ જણાતા પગના અંગુઠામા અથવા પગના તળિયામા કે પગની પાનીમા અથવા હાથના અંગુઠામા (જિલ્લાદો હસ્તપાદેષુ મૂલ્મ) આ દરદ શરૂ થાય છે જ્યાં જાય છે ત્યાં અસહ્ય વેદના થાય છે અને તે લાગ સજી રાતો ચઢ આવે છે તે જાગમા જાણે અગ્નિ મૂક્યો હોય અથવા ત્યાં આગ જાગ ચીરતું હોય તે પ્રમાણે દરદ થાય છે સવારની વખતે દરદ થોડું કમી થાય છે પેશાબ લાલ પીળા રંગનો આવે છે અને પેશાબ થતાં જાગ જાળે છે પેશાબ રાખી મૂકવાથી નીચે થોડો ડહોળો

પદાર્થ જામે છે. આવી રીતે બે ત્રણ રાત્રી સુધી દરદ વધે છે, પછી તાન ઊઠતી જાય છે સજ્જતા ભાગ ઉપરથી ચામડી ઊતરી જાય છે અને ધીમે ધીમે તબિયત બહાર કે પ્રથમના કરતાં પણ સારી થઈ ગઈ એમ દરદી માને છે

આ પ્રમાણે સુધારો થવાથી દરદી પહેલાની પેટે જ મોજમા પડે છે અને પોતાના દુસ્મનરૂપ આ બાધિને વિગરી જાય છે, પણ બાધિ તેને વિસરતો નથી દરદી સમયમા જ પાછો બાધિ પોતાનો હુમલો શરૂ કરે છે વાગવારના હુમલા થોડો વખત રહે છે “બે ચાર વર્ષના અંતરને બાંહે બે ચાર મહિના, પછી એકેક મહિનો અને અતે દરદી આ રોગનો હમેશનો તામેદાર થઈ પડે છે” આ પ્રમાણે જૂના થયેલા બાધિમાં તાવનું કે સોજનનું જોર હોતું નથી માથાઓની અંદર અને આસપાસ સફેદ ચાકના જેવા ગાંઠા બધાં જાય છે અને તેથી રોગને ગાંઠિયો વા કહે છે

જૂના બાધિમા હાથપગ અને આગળા ઉપર નાનામોટા દીબડે જેવા ટેકરા જણાય છે, તેના સાધા સંજ્ઞાં થઈ જાય છે અને આંગળા વગેરે રહે છે અજીર્ણના ઘણાખરા ચિહ્નો જણાય છે, પેશાબ બહુ થાય છે અને તેમા મુરિક એમિડ જણાય છે

### ઉપાયો

- (૧) પ્રથમ તો અમલી વેદના કઈક શાત થાય એવા ઉપચારો કરવા પગના અગ્રડામા દરદ થાય ત્યારે તે ઉપર ધતુરાના પાનની લૂગદી બાધવી પગને ગરમ કપડામા લપેટેલો રાખવો અને પગને ઊંચા તકીઆ ઉપર રાખવો દરદ બહુ જ થતું હોય તો દરદીને ઘેનની દવાઓ જેવી કે ખોરાસાની અજમો વાલ ૨ પાણી સાથે અથવા થોડુંક અશીષ આપવું ધતુરાના પાન બાધવાથી દરદ નરમ ન પડે તો પછી અળસીનો ગરમ ગરમ લેપ બાધવો

- (૨) પીપળાના મૂળની છાલનો ક્વાથ મધ નાખીને પીવાથી ગમે તેવો દારુણ વાતરક્ત (નળલો) નાશ પામે છે. (ચરક)
- (૩) શિલાનિત અને ગુગળવાળી દવાઓનું સેવન કરવું. મહાયોગરાજ, કિશોર ગુગળ, ત્રિકૃલાગુગળ ઇત્યાદિ બનાવટો સારી છે. ઝાડો પેશાબ બરાબર સાફ આવે એ જોવું. ઝાડો સાફ ન આવે તો નસોતર, મીંઢીઆવળ કે એવો જ જીવાળ લેવો.
- (૪) આંખળાનો તાજો રસ ઘી નાખીને પીવાથી આ દરદમાં દીક લાજ જાય છે.
- (૫) એખરાનાં મૂલ બહુ જ સરસ મૂલ છે. એખરાના મૂળનો ક્વાથ પીવો અને એખરાનું જ શાક જમવું. કૃપાળુ માથુસ જેમ કોથને હણે છે, તેમ આ પ્રયોગ વાતરક્તને હણે છે.
- (વાગ્બટ)
- (૬) દિવેલીઓને દૂધમાં વાટીને પીવાથી વાતરક્તની વેદના મટે છે. (ચરક)
- (૭) ઘઉંનો લોટ, ઘી, બકરીનું દૂધ-એનો લેપ કુખાવાવાળા ભાગ ઉપર કરવો.
- (૮) તણને સહેજ શેકી નાખી ઝીણા બારીક વાટી દૂધમાં પીસીને લેપ કરવાથી વાતરક્તમાં શાંતિ મળે છે.
- (૯) ચઢતી પીપરનો પ્રયોગ વિપ્પલીવર્ધમાન યોગ કરવાથી વાતરક્ત, વિપમન્વર, અરુચિ, વાયુ વગેરે મટે છે. દરેકમાં પાંચ અથવા દસ પીપર વધવી. ખોરાકમાં રક્ત દૂધ ને લાત ખાવાં. દસ દિવસ સુધી આવી રીતે પીપર વધારતા જવું અને પછી પાંચ યા દસ જે પ્રમાણે ચઢ્યા હોય તે પ્રમાણે ઘટાડવું. આ પ્રયોગ સારો છે.
- (૧૦) ચતાવરીનો સ્વરસ રોર ૪, ગાયનું દૂધ રોર ૧, ચતાવરીનો રસ રોર ૧ અને ગાયનું ઘી રોર ૧—આ પ્રમાણે લઈને

ધી પકાવી લેવું. આ ઘીના સેવનથી વાતરકત મટે છે.  
(ચક્રદત્ત)

- (૧૧) ગળોના રસમાં દૂધ અને તેલ નાખી તેલ પકાવી લેવું. આ તેલ વાતરકતને મટાડનારું છે.
- (૧૨) ખટોલ અને લીંબડાનાં પાન બન્નેને ઉકાળીને મધ નાખીને પીવાથી વાતરકત મટે છે.
- (૧૩) દીર્ઘ નજલામાં આંગળાં રહી જાય છે અને ઉપર ટેકરા જેવું થાય છે તે ઉપર અગધિયાનાં ફૂલના ચૂર્ણથી દૂધનું દહીં બનાવવું. આ દહીંમાંથી માખણ કાઢી લેવું. આ ચામડીએ ચોપડવાથી ચાંમડી ફાટતી નથી—સારી રહે છે.  
(ભાવમિત્ર)
- (૧૪) બોડિયા કલારનું ચૂર્ણ તોડો બા મધ ઘી સાથે ચાટવું અને ઉપરથી ગળોનો રસ પીવો.
- (૧૫) સરગવો (શેકટો) અને વાયવરણો (કામડોદરી) બન્નેનાં મૂળની ઝાલનું ચૂર્ણ જાસ સાથે વાટીને લેપ કરવાથી અવશ્ય આરામ થઈ જાય છે. (બંગસેન)
- (૧૬) સંદેહ સરસવનું ચૂર્ણ પાણીમાં લસોડીને તે પછુ દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર ચોપડી શકાય.
- (૧૭) સારી બંચી જાતની દરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે ખાધ શકાય.

### પૃથ્થ

આ દરદમાં જો રોગી બરાબર પરહેજ નહિ રાખે તો એકલા ઓસડથી કંઈ જ નહિ વળે. નજલાવાળા રોગીએ શરીરને થોડું કસરત આપવી. સ્ત્રીસંભોગ ધણો જ ઓછો કરવો. ઉજાગરો કરવો નહિ. હલકો પુષ્ટિકારક—દૂધ, ભાત, રોટલી જેવો—ખોરાક લેવો. દારૂ બિલકુલ પીવો નહિ. માંસાહાર ધણો કમી કરવો અને લીલી વનસ્પતિનો આહાર વધારવો. ગળા ચીજો અથવા મિષ્ટાન્ન ત્યજવાં.

મિકાઈ, મુરખ્યા, અચાણાં, તેજના, બધાં ખાટાં ફળો તેમ જ બિલાડીનાં ટોપનું સાક બિલકુલ ન ખાવું.

ટોમેટા, બટેટા ખાઈ શકાય. જુવાર, બાજરી, ઘઉં, દૂધ, દૂધપાક ખાઈ શકાય.

ઊના પાણીથી સ્નાન કરવું, પગથપી કરાવવી, ઝાડો પેશાબનો ખુલાસો રાખવો. ગરમ કપડાં પહેરવાં, નિયમિત ઊંઘવું અને ઊડવું. પ્રવાહી ખોરાક ખૂબ લેવો. જવનું પાણી, સોડાવોટર ઠીક પ્રમાણમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે.

એશઆરામનો ત્યાગ કરી મહેનતમાં ચિત્ત પરોવવું. ઈશ્વરનું સ્મરણ કરવું.

## ૩૮ પથરી

### પથરીની ઉત્પત્તિ

પેશાબમાં નીચેના પદાર્થો છે:—

સેન્દ્રિયપદાર્થો, ખનિજપદાર્થો, મુરીઆ, મુરિક એસિડ, ફોસ્ફરિક એસિડ, સલ્ફ્યુરિક એસિડ, મીઠું, ઝૂનો વગેરે. આમાંથી મુખ્યત્વે કરીને ફોસ્ફરિક એસિડની, ઓક્સેલિક એસિડની અને લિથીક એસિડની જ પથરીઓ બંધાય છે. દૂધમાં કઠીએ તો મૂત્રમાં રહેલા કેટલાક દારોના જાગી જવાને લીધે પથરી બંધાય છે.

આયુર્વેદની વાતજન્ય પથરી એટલે ઓક્સેલેટ ઓફ લાઇમની પથરી. કફજન્ય પથરી એટલે ફોસ્ફેટિક કેલ્ક્યુલી અને પિત્તજન્ય પથરી એટલે લિથીક એસિડની પથરી, એમ બન્ને સૌંદર્ય વાંચતાં જણાય છે.

મૂત્રમા રહેલા ક્ષારો જામે છે એટલે પથરી બધાય છે આમાથી ઘણી વાર ભુક્તિ જેવો જામેતો ક્ષાર પેશાબ વાટે બહાર આવે છે આયુર્વેદનો એને ભસ્મ નામથી ઓળખે છે અંગ્રેજીમા એને Sediment કહે છે જો ક્ષાર રેતી જેવી નાની નાની કામરીઓ જેવો જામે તો તે સિકતા કહેવાય છે અંગ્રેજી 'રેનલ કેલ્ક્યુલી'ના લક્ષણો માથે એ મળી આવે છે, એમ વિદ્વાનો માને છે જો ક્ષાર મોટી પામાવાળી કામરીઓ જેવો જામે તો અંગ્રેજીમા તે 'ગ્રેવેલ' કહેવાય છે વૈદ્યો એને શર્કરા નામથી ઓળખે છે મોળી પથરીને અંગ્રેજીમા કેલ્ક્યુલી યા 'સ્ટોન' કહે છે આયુર્વેદ એને ભસ્મરી એવું નામ આપે છે સુશ્રુત સ્પષ્ટ કહે છે કે શર્કરા, સિંખા અને ભસ્મ નામનો રોગ એ બધા અસ્મરીના જ વિકારો છે ખામ કરીને સિંખામેદ અને ક્ષારમેદમાથી પથરી ઉત્પન્ન થાય છે એમ આર્વે માને છે

રેનાલ મુલકર્મા ( મુજી સિંધ જેવો પ્રદેશ ) પથરીના રોગીઓ વધુ જોવામા આવે છે મોટા માત્રુમ કગતા નાના બચ્ચાને પથરીનો રોગ વિશેષ થાય છે, કારણ કે તેમનો મૂત્રમાર્ગ સાકડો હોય છે સ્ત્રીઓમા પથરીના કેસો બહુ જ ઓછા જોવા મળે છે, કારણ કે તેમનો મૂત્રમાર્ગ ટૂંકો અને પહોળો હોય છે

પેશાબની પથરી ત્રણ જગોએ મળી આવે છે કોષ્ઠક વખતે મૂત્રપિંડ ( Kidney )મા, કોષ્ઠક વખતે મૂત્રનળ ( Ureters )મા અને કોષ્ઠક વખતે મૂત્રાશય ( Bladder )મા મોટે ભાગે મૂત્રાશય અથવા બસ્તિમા જ પથરી બધાય છે

### લક્ષણો

મૂત્રપિંડ અથવા ગુર્મની પથરી ( Renal Calculi ) મૂત્રપિંડમા બધાય છે મૂત્રપિંડમા નાની નાની પથરીઓ બધાઈને મોટે ભાગે તો પેશાબ સાથે મૂત્રનળોમા ચઢીને તે મૂત્રાશયમા બેસી જાય છે કોષ્ઠક વાર



મૂત્રપિંડમાં જ મોટી પથરી બધાય છે. પથરી જો મોટી હોય છે તો મૂત્રપિંડમાં અસહ્ય દુખાવો થાય છે. તેમાં પડ થાય છે. તે પેશાબ સાથે બહાર આવે છે. ફેંટલીક વખત તેવી પથરીની આસપાસ મોટું ગડ થઈને કમરની પીડ અગર પડખાના ભાગમાં ફૂટે છે, અને ત્યાં પથરી સાથે પેશાબ પણ વહે છે. કોઈક વખત પેશાબમાં લોહી પણ પડે છે. ગુર્દામાં પથરી હોય તો ગાડીના હડસેલાથી અને હસરતથી ત્યાં દુઃખ થાય છે. ગુર્દાની પથરી 'એક્સ-રે' થી જોઈ શકાય છે.

મૂત્રનળ (યુરેટર) માં પણ પથરી અટકે છે. મૂત્રપિંડની પથરી પેશાબ સાથે મૂત્રાશયમાં ગતરી જાય છે તો તો કંઈ જ જાણાતું નથી; પણ જો તે પથરી મોટી હોય છે તો મૂત્રનળમાં અટકે છે, અને એ વખતે અસહ્ય વેદના થાય છે. એનાં લક્ષણો સાધારણ રીતે વાલુની ચૂંકને મળતાં છે. પેટમાં અતિશય દુખે છે, ગરદી થાય છે, ગુર્દામાં દુખાવો થાય છે. દરદી તરફડિયાં મારે છે, પરસેવાના ઝેઝેઝ બળે છે, દરદ છેક જુવણમાં અથવા જાંઘોમાં થાય છે. આવી પીડા થોડો વખત રહે છે. પથરી મૂત્રાશયમાં બિનરી જાય એટલે આ બધાં ચિહ્નો જાણાતાં બંધ થાય છે.

મૂત્રાશયમાં ઘણી વખત એક કરતાં વધારે નાનીમોટી પથરીઓ મળી આવે છે. પથરી નાના રેતીના કણ જેવડીથી મોટી ફરી જેવી થાય છે. કોઈ કોઈ વખત મૂત્રાશયમાં ૨૦૦-૩૦૦ નાની નાની પથરીઓ મળી આવે છે. આ દરેકનો આકાર પણ જુરોજુરો હોય છે. મૂત્રાશયની પથરી ફોસ્ફેટની હોવાથી તે બીજી પથરીઓ કરતાં પોચી હોય છે.

### ઉપાયો

પથરીની ઉપર જે જલુ સ્થિતિ (બરમ, સિકતા, સર્કરા છત્યાદિ). વર્ણવી છે તેને અનુસરીને પથરીની ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. પથરીના

દાગ્લુરૂપ દારો જ્યારે પેશામમાં જતા હોય ત્યારે તે દારો જામવા ન પામે અને પેશામ સાથે બહાર નીકળી જાય એવી મૂત્રલ દવાઓ આપવી જોઈએ. પથરીની ચિકિત્સામાં બે વાતો ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું (૧) પેશાબની અમ્લતા ઓછી થાય અને (૨) પેશામ વધુ છૂટકી આવે એમ કરવું. પેશાબની અમ્લતા ઓછી થવાથી પેશાબમાં પથરીરૂપે જામનારા દારો ઓછા થઈ જાય છે. પેશામ વધવાથી એ દારો નીચે ન બેસતાં મગ્ગી સ્થિતિમાં જ બહાર નીકળી જાય છે. આ ઉપરાંત એક ત્રીજી વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે (૩) પાચનશક્તિની વિક્ષિપાને ક્ષીણ જ પેશામનાં યત્રામાં અવ્યવસ્થા થવા પામે છે, માટે ખાસ કરીને પથરીની દવામાં પાચનશક્તિ સુધારવાના ઉપાયો પણ ખામ યોગ્યતા જોઈએ. આ ત્રણ મુદ્દા કક્ષ્યમાં રાખીને પથરીની દવાઓ જે કરશે તે દરદને વશ ગણી શકશે.

- (૧) વાપવરણની છાવના ઉકાળામાં જવખાત વાલ ૪ નાખીને તે પીવો.
- (૨) શતાવરીના મૂળનો ગમ તો ૧ માકર નાખીને પીવો.
- (૩) અપેડાનો દારવા ૨ મવાગસાજ ઘેગીના મૂત્ર સાથે પીવો.  
(સુશુત)
- (૪) નાળિયેરના ફૂલનું ચૂર્ણ દહીં સાથે પીવાથી સાધારણ પથરી મટી જાય છે.
- (૫) નાની અને મોટી બન્ને બોટિંગડીના મૂળનું ચૂર્ણ ૦૧-૦૧ તોડો સવારસાજ પાણી સાથે પીવાથી પથરીના ચૂરેચુરા થઈ જાય છે એમ કહે છે.
- (૬) સારોડીના મૂળિયા તોલા ૩ નો કવાચ થોડો જવખાર નાખીને આપવો.
- (૭) તલના તલમરાની જારમ કરી તેમાંથી દાર કાઢી લેવો. આ દાર ત્રણ દિવસ સુધી મધ અને દૂધ સાથે પીવાથી માધારણ પથરી ગળી જાય છે.

- (૮) કરેબુનો ક્ષાર ઘેડીના દૂધ સાથે પીવાથી, ઉત્તમ શર્કરા-નાશન છે.
- (૯) કંઠવી તુંગડીનો રસ તો. ૧ા, જવખાર વા. ૨, સાકર તો. ૦૧ પીવાથી પથરી મટે છે.
- (૧૦) કાકડીની મીંજોનું ચૂર્ણ તો. ૦૧ દ્રાક્ષના રસ સાથે અથવા પાણી સાથે અથવા ગોખરૂના ઉકોળા સાથે આપવું.
- (૧૧) ગોખરૂ, પાપાણુભેદ, વેલંતરાની છાલ, વાયવરણાની છાલ, કાકડીનાં મીંજ, સુખડ, ચલુકખોળ-આ બધી વસ્તુઓ અમાનભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ મવાર-સાંજ પાવલી પાવલીભારના પ્રમાણમાં પાણી સાથે પીવું.
- (૧૨) સરગવા (શેકટો) ના મૂળની છાલનો ક્વાથ પીવો.
- (૧૩) તલનો, અધેડાનો, કેળનો, ખાખરાનો અને જવનો, આ બધાના શુદ્ધ ક્ષારો ઘેડીના મૂત્ર સાથે પીવાથી પથરી મટે છે.
- (૧૪) બીજોરાનું મૂળ રાતવાસી પાણી સાથે ઘસીને તે ઘસાઈ ૦૧ રૂપિયાભારના પ્રમાણમાં પીવાથી દરદ નરમ પડશે.

નોંધ—આ બધા ઉપાયો સરસ મૂત્રલ છે, પેશાબની અમ્લતા ઓછી કરનારા છે, અને ને પથરીની શરૂઆત હશે, ને તે બંધાતી હશે અથવા તો નાનીશી બંધાઇ હશે, તો જરૂર આ દવાઓ સારો ગુણુ કરશે જ. પથરી મોટી વધેલી હશે તેને માટે તો ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) વિના બીજો એક પથુ ઈલાજ, નથી. હોંશિયાર ડોક્ટર પાસે ઓપરેશન કરાવવું.

### પૃથ્થ

પથરી ચર્મ છે એવી જાણ થતાં વેંત જ દરદીએ સાકર ખાંડ ઇલાદિ ખળી ચીળે, દારૂ, મરચાં તથા બીજા ગરમ પદાર્થો તદ્દન બંધ કરવા. માદો હલકો ખોરાક ખાવો, ખુફ્લી હવામાં ફરવું, યોગ્ય કમરત કરવી. સાદું પાણી અને દૂધ ભેગું કરીને પીવું. અગસીની આ અગર જવનું પાણી પીવામાં લેવું. જવનું પાણી

કુટથી વાપરતું. દહીં ઘીના પદાર્થો, ખાટાં પીણાં, માંસ વગેરે ન લેવાં.

જૂના ચોખા, કળથી, જવ, આદુ, જવખાર, મૂળા વગેરે ખોરાક દિનકર છે. કળથી, પાલખ, મેથી વગેરેની બાજી ખાવી સારી છે.

## ૩૯ બરોળ

### કારણો

પેટના ડામા પડખામાં બરોળનું સ્થાન છે. બરોળની નીચે ડામો મૂત્રપિંડ તથા અંદરની તરફ હોજરી આવેલી છે. બરોળનો રંગ રોશ્ન જોવા છે. તેનું વજન ૬ અંધોળ જોટનું અને લંબાઈ ૫ ઇંચ તથા પડોળાઈ ૩ ઇંચ હોય છે તેનું III નાનું મોટું હોય છે. જમ્યા પછી તે મોટી થાય છે અને જૂખ વખતે તે નાની હોય છે તે નરમ હોય છે. તેનું મુખ્ય કામ રક્તશુદ્ધિનું છે. ટાઢિયો તાવ પ્રજો વખત મુઠી ચાલુ રહે છે તો બરોળ વધે છે. લાંબા વખતના તાવમાં બરોળ ખૂબ વધે છે, મેલેરિયા તાવમાં બરોળ વધે છે. મેલેરિયાવાળા પ્રદેશમાં બરોળના ઘણા દરદીઓ જોવા મળે છે. પાંકુરોગ, દુષ્ટપાંકુ અને કાળજના રોગોને લીધે બરોળનું કદ વધે છે.

### ચિકિત્સા

બરોળ વધવાથી શરીરમાં નબળાઈ આવે છે, શરીર ટ્રિકકું પડે છે, લોહીનાં સંકેદ કબ્જોમાં વધારો થાય છે. બરોળવાળો માણસ

ધણી સહેલાઈથી ઓળખી શકાય છે. તેના નાકમાંથી લોહી પડે છે, વખતે સોળ ચઢી આવે છે અને જલ્દર પણ થાય છે. બરોળ બહુ વધેલી હોય તો તેનું દમાથુ છાતી પર થાય છે એટલે શ્વાસ લેવામાં દરકત પહોંચે છે. દરદીને બરાબર જૂખ લાગતી નથી, ઝાડો કબજ રહે છે, વખતે ઊલટી પણ થાય છે, શરીર દિનપ્રતિદિન નમળું પડે છે, ભેતભેનામાં તે હાંફી જાય છે, ધણી વખત બહુ મોટી બરોળવાળા માણસના પેટ ઉપર મહેજસાળ વાગતાં અથવા ખાલી ઠોકર ખાતાવેંત જ તેનું મરણ થાય છે. બરોળ વધેલી છે કે નહિ તે ડાખા પડખા તરફ દાખવાથી તુરત જ જણાઈ આવે છે.

### ઉપાયો

- (૧) શરપુષ્પ નામનો એક છોડ થાય છે. આ છોડ ચોમાસામાં મર્વત્ર ઉગેલો ભેવામાં આવે છે. એનાં પાનને ટેળવેથી તોડવાથી બાણના પુષ્પ જેવા આકારમાં પાન વૂટે છે. એ ઉપરથી એનું નામ 'શરપુષ્પ' પડ્યું છે. આ શરપુષ્પનું મૂળ આવી આવીને રસ ગળી જવો. આવી રીતે દસ-પંદર દિવસ કરવાથી મોટી બરોળ મટવા માંડે છે. મૂળ ચવાય નહિ તો તેનું ચૂર્ણ તો. ૦૧ થી ૦૩ સવારસાંજ હાથ સાથે પીવું બરોળ ઉપર શરપુષ્પની એટલી તો ચોક્કસ અસર છે કે મંત્રકૃતમાં તેને પ્લીહમર્દ એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. પ્લીહ એટલે બરોળ; બરોળનું મર્દન કરનાર છે, એટલે શરપુષ્પનું સંસ્કૃત નામ 'પ્લીહમર્દ' છે. કેટલાયે બરોળના દરદીઓ આ એક જ દવાથી મારા થયા છે.

લેવું. આ પાણીને કઢાયામાં બાળવાથી સફેદ દાર હાથ આવે છે. આ દારના પાણીમાં લીંદીપીપર લિંબવી રાખવી. સાત દિવસ સુધી આવી રીતે લિંબવી રાખેલી પીપર હમેશાં મધ સાથે ખાવાથી જરોળ મટે છે, જીર્ણોત્તર મટે છે અને બૂખ પણ ઠીક જિપડે છે. બહુ સારો પ્રયોગ છે.

(૩) ખાટું નેતર (અન્લચેતસ)નું ચૂર્ણ તો. ૦ સરગવાના કવાથ સાથે થોડા દિવસ પીવાથી જરોળને કાપડો થાય છે.

(૪) આકડાનાં પાકાં અથવા લીલાં પાન લાવવાં. તેની જરાજર મીઠું લેવું. એક હાંડલીમાં આ બન્ને ઉપરાજાપરી ગોઠવવું. પહેલાં પાન, પછી મીઠું, પછી ઉપર પાન, પછી મીઠું—આવી રીતે યરવાર બધું હાંડલીમાં ભરવું. મોં માટી વડે બંધ કરી દઈ જાણ્યાં ખડકી તેમાં આ હાંડલી મૂકી દેવી. ઠંડું પડ્યે હાંડલીમાંથી બધું કાઢી લઈ ખરલમાં વાટી કાઢવું અને શીશીમાં ભરી લેવું. આનું નામ અર્કલવ્જ. આ બહુ સરસ દવા છે. જરોળ, કાળજનું ફૂલવું, ચૂંકે, આફરો વગેરેમાં આ દવા ઉપયોગી છે. પાવલીભાર અર્કલવજ જાણ સાથે પીવાથી જરોળ નાની થઈ જાય છે.

(૫) કુંવારપાકનો રમ તો. ૧ થોડી હળદર નાખીને હમેશાં પીવો.

(૬) ચડતી પીપરનો પ્રયોગ કરવાથી પણ જરોળ હલકી પડે છે.

(૭) રમતરોહીડાની જાણવું ચૂર્ણ પાવલી પાવલીભાર સવાર-માંજ પાણી સાથે લેવું. રમતરોહીડો જરોળ માટે શરપુંબ નેટલી જ ઉપયોગી દવા છે.

(૮) શીકાસ બહુ હોય તો ઉપરોક્ત દવાઓ સાથે હમેશાં લોહ-ભસ્મ કે મંદૂર લેવું. ડોક્ટરો લોહ સાથે કિવનાઇન યોજે છે.

(૯) રાખદ્રાવ—નામની દેશી દવા પણ જરોળ માટે સારી છે. ચણનો દાર અને રાખની ભસ્મ પણ સારી છે.

## પૃથ્વ

કોળા લેવાં નહિ. દૂધ છાશ વધુ લેવાં. કુંવારપાકાના રસમાં ઘઉંના લોટ બાંધી તેની બાખરી ખાવી. શીમળાનાં પુલોતું ચાક ખાતું રિંગણાં ભુંજીને ખાવાં. પપૈયાં ખવાય તેટલાં ખાવાં. કાંદાતું કચુંબર ખાતું. સરગવાની શિંગો ખારી આ બધી દેશી દવાઓ એકદમ ખરોળ નહિ મટાડે. ધીરજ રાખી મહિનો એ મહિના દવા ખાશે તો જ ખરોળ મટશે ત્યાર આવતો હોય તો અવારનવાર કિંચનાઇન લેવું.

## ૪૦ હુરસ

હુરસ આ જમાનામાં ઘણું જાણીતું દરદ થઇ પડ્યું છે કેટલાક એને 'મસા' કહે છે. મંદકૃતમાં એને 'અણ' અને અંગ્રેજીમાં એને 'પાઇલ્સ' (Piles) કહે છે. મહર્ષિ સુશ્રુત દરમ થવાનાં કારણો નીચે મુજબ ગણાવે છે—

જે લોકો પોતાના મનને વશ નથી રાખી શકતા એવા અજિતેન્દ્રિય મનુષ્યોને આ દરદ થાય છે. જળવાન માણસો માથે કુસ્તી, ક્રોધ, શોક, દિવસનું રાખન ઇત્યાદિ કારણો—અર્ગોત્પત્તિ માટે જવાબદાર છે. વિરુદ્ધ જાતનો આહાર (જેવો કે કુગળા અને દૂધ; માછલાં ને દૂધ ઇત્યાદિ,) અધ્ધસન, અતિસ્ત્રીમલ્લવામ, જાડુ વાર સુધી ઉભડ એમતુ, ખુરસી જેવા કઠિન આસન ઉપર લાંબો વખત બેસવું, ઘોડા ઉપર દસેશાં સ્વારી, ઝાડો પેશાગ વગેરેના વેગો રોકવા, આ બધાં દરમનાં કારણો છે. વિશેષે કરીને મંદાગ્નિ-વાળાને, કમજિયાતવાળાને અને વિવાસી મનુષ્યોને આ દરદ લાગુ પડે છે.

આખો દિવસ નવરી બેસી રહેનાર સ્ત્રીઓને, વારંવાર સુવાવડો આવનાર સ્ત્રીઓને હરસ થાય છે. ગર્ભના દબાણથી પણ સ્ત્રીઓને હરસ થાય છે. ઘણી વખત જીલ્લાન લેવાથી હરસ લાગુ પડે છે. ગર્ભસ્થાનનો કોઈ વ્યાધિ, પેટ માહેની ગાંઠ તેમ જ મૂત્રપિંડના રોગો—આ બધાં હરસનાં કારણો ગણાય છે. કલેજનાં દરદોને લીધે તેમાં ફરતા લોહીનો અટકાવ થાય તો અવશ્ય હરસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોએ છ જાતનાં અર્શ મૂક્યા છે, તેમાં એક જાત સહુજ અથવા વારસામાં મળેલા, છે. જે મનુષ્યને માતાપિતા તરફથી વારસામાં હરસ મળેલા હોય છે તે ભાગ્યે જ મટે છે.

હરસની મુખ્ય બે જાતો છે: એક અંતરાશ અટલે અંદરના હરસ; અને (૨) બાહ્યાર્શ અર્થાત્ બહાર જણાતા હરસ. જે હરસમાંથી લોહી પડે છે તેને ફૂઝતા હરસથી લોકો ઓળખે છે. લોહી નથી પડતું એવા હરસને સૂકા હરસ કહે છે. હરસમાંથી જે લોહી પડે છે તે લાલ હોય છે કારણ કે તે લોહી ધમનિમાંથી અથવા બારીક રક્તનળીઓમાંથી આવતું હોય છે. લોહી ખૂબ પડે છે તો દરદીને અશક્તિ ખૂબ જ આવી જાય છે. શરીરના ખીજા ભાગમાં લોહીનો ભરાવો હોય અને જો હરસ ફૂઝે છે તો તેથી ફાયદો થાય છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓને માનિક ઋતુસ્રાવ નથી આવતો અને હરસ વાટે જ લોહી વહે છે. એકસામટું લોહી વૂટી પડે તેનાથી અશક્તિ આવે છે. પણ હમેસાં થોડું થોડું લોહી પડે છે તેમાં તો અતિ ઘણી અશક્તિ આવે છે. હરસમાં પાક થવાથી ભગંદરનો રોગ થાય છે

હરસ એટલે શું ?

મલદ્વારની અંદરની તેમ જ બહારની રક્તનળીઓ દીલી પડી મોટી અને વિસ્તૃત થઈ વધી પડે છે એટલે હરસ થાય છે.



આ નળીઓમાં મુખ્ય શિરાઓનાં જળાં હોય છે. મલદ્વારની અંદર આવાં શિરાઓનાં જળાં ધણું હોય છે. ઝાડો દરતાં સ્વાભાવિક સહેજ નેર તો કરવું જ પડે છે એટલે આ જળાંમાં લોહી ભરાય છે અને તેને ઢીનાં પડવાની આદત પડે છે. વળી આ જળાંમાંથી લોહીને ફરવા સારુ ઉપરના ક્ષેત્રની મધ્યશિરામાં જવું પડે છે. “જે મોટી અર્શશિરા મારફત રક્ત ઉપર ચડે છે તેમાં પડદા પણ હોતા નથી. ગુરુત્વના નિયમને લીધે જ આ જળાંમાં રૂધિરાભિસરણ ધણું હળવે હળવે થાય છે, તથા લોહીનો મંથન થાય છે. આ પ્રમાણે સફરાના ભાગની શિરાનાં જળાંની રચના જ એવી છે કે, તેને લીધે દરસ ઉત્પન્ન થવાને ઉત્તેજન મળે છે.”

### ઉપાયો

- (૧) ઉપર જે કારણો સુષુતાચાર્યે ગણાવ્યાં છે તે દૂર કરવાં. ઝાડો માફ થાય એની દવા લેવી તથા બહુ જ દલકો પણ પુષ્ટિકરક ખોરાક લેવા. વાલવટાણા, મરચાં વગેરે બધ કરવું, આકરા રેચ કઠી ન લેવા. હરસવાળા માટે નીચેની ફાફી ધણી સરસ છે:—  
 શુદ્ધ ગંધક તોલા ૨૦, વલિયારીનું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, જેઠીમધનું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, મીઠીઆવળ તો. ૧૦, સાકર તો. ૧૫,—  
 આ ચૂર્ણ રાત્રે સૂતી વખતે એઆનીથી પાવલીભાર પાણી સાથે પી જવું. એથી દસ્ત સાફ આવે છે, લોહી સુધરે છે. ઝંડુ ફાર્મસીમાં, ‘સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ’ નામથી આ જ દવા વેચાય છે. અગ્રેજી દવા કંપાઉન્ડ સ્લીસરાઇઝા કો-  
 તે પણ આ જ દવા છે. આ દવાથી ઝાડો સાફ ન આવે તો થોડા દિવસને અંતરે દિવસ લેવું.
- (૨) ગોમૂત્રમાં પવાળી રાખેલી અને તાપમાં સૂકવીને પઠી દિવસમાં તળી લીધેલી હીમળેની ફાફી પણ સારી છે. હરડેનું ચૂર્ણ ગોળા સાથે લેવું.

- (૩) હરડેનું ચૂર્ણ, કરંજનાં પાન, સરપુંખાના મૂળનું ચૂર્ણ, સંચળ, લીમડાની લિંબોળીની મીંજ, આ સમાનભાગે લઈ પાવલી-ભારની માત્રામાં સવારસાંજ છાશ સાથે ફાટી મારવી.
- (૪) હરસ ફઝતા હોય તો નાગકેસરનું ચૂર્ણ તોલો ૦૧, કાળા તક્ત તોલો. ૦૧, સાકર તો ૦૧ અને આખણ તથા મધ-બધાને મીલાવી ખાઈ જવું. લોહી ટુરત જ અટકશે.
- (૫) કાળીપાટના મૂળનું ચૂર્ણ બબ્બેઆનીભાર માત્રામાં સવાર-સાંજ છાશ સાથે આપવું. એથી લોહી અટકે છે અને લાંબા વખતના સેવનથી હરસમાં સારો ફાયદો જણાય છે.
- (૬) બીલામાં પણ હરસ માટે સારાં છે. હરડે, બેઠાં અને આંગળાં-ત્રણે સરખે ભાગે એટલે ત્રિકુલા તો. ૩, કાળા તક્ત તો. ૩ અને લીલામાં તો. ૩નું ચૂર્ણ કરી બમણા ગોળમાં ગોળી વાળી ખોર જેવડી ગોળી કરી હમેશા એકેકી આપવી. નારસિંહ ચૂર્ણ નામની દવા તે આ જ.
- (૭) હરસનો સરખા સરખ ઉપાય તો સુરણ ગણાય છે. જંગલી સુરણ-રવરવટુ સુરણ-લાવી તેને છોલી, નાના નાના ટુકડા કરી તેને આમલીનાં પાનની અંદર બાંધી નાખવા. બકાયા બાદ એ ટુકડાઓને ઘરમાં-ઝાયામાં જ સૂકવી દેવા. સુકાયા બાદ સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી શરૂઆતમાં પાવલીભાર ચૂર્ણ લઈ ગોળમાં મિલાવી ખાઈ જવું; અગર ગોળીઓ કરી ગળી જવી. ખોરાકમાં એકલી છાશ લેવી. ધીમે ધીમે સુરણનું પ્રમાણ વધારતા જવું. આ પ્રયોગથી ઘણાને લાભ થયેલા દાખલા મારી જણમાં છે.
- (૮) પીપુની મોસમ વખતે પાકેલાં લાલમોળ પીલવાં પેટ ભરીને-ખવાય એટલાં ખાવાં અને ખોરાકમાં ફક્ત છાશ જ લેવી. હરસ ઉપર પીપુની પ્રતિષ્ઠા પણ સારી છે. પીપુ આસપ

સારી બનાવટ છે. હરસના વ્યાધિમાં જ્યારે જ્યારે કલેમનો દુઃખાવો કે ભરાવો જણાય ત્યારે ત્યારે દ્રવ્યાસવ, કુમારી-આસવ કે પીણુ આસવનું સેવન અવશ્ય કરવું.

- (૬) ચક્રદત્ત એક મરસ પ્રયોગ બતાવે છે તે કરવા જેવો છે. કડવાં તુરિયાંના વેલાને-ફળ, ફૂલ, પાન સોતો-સૂકવી નાખી બાળી નાખી તેનો ક્ષાર કાઢવો. આ ક્ષારના પાણીમાં રીંગણાં બાંધી લેવાં. રિંગણાં સારી રીતે બકાઈ રહે એટલે તેને ઘીમાં વગારી ગોળ સાથે ખાવાં. પ્રયોગ વખતે દૂધ એકલી જાણ જ-પીવાય તેટલી-પીની. આ પ્રયોગથી સહજર્ણ (વારસાના) પણ મટી જશે.
- (૧૦) સૂક્ષ્મ હરસ હોય અને દુખાવો પુષ્કળ થતો હોય તો વાયવરણ (કાગડા કેરી) નાં પાન અથવા સરગવાનાં (સેગટો) પાન અથવા અરણીનાં પાનના ક્વાથમાં બેસર્તું. એકલા ગરમ પાણીમાં બેસવાથી પણ દુઃખાવો નરમ પડે છે. કાસ્તીસાદિ તેલ (શારંગધર) ચોપડવું, અથવા પોટીસ મારવી.

### પથ્ય

કઠોળ ન ખાવા, અશુભ થવા ન દેવું, જાણ ઉપર રહેવાય તો રહેવું

હરસ થવા પછી લાગ્યે જ દવાથી મટે છે. મસાને ખેરવી નાખવા ઘણા વૈદ્ય દકીમો બહારથી કર્ષ મલમ લગાવે છે, પણ એથી કર્ષ મસા ખરી જ જાય છે એમ નથી હોતું. સારા ડોક્ટર પાસે જઈ સસ્ત્રક્રિયા કરાવવી જ સારી છે. ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) કરાવ્યા પછી પણ ઘણાને હરસ પાછા થાય છે. કેટલીક વખત અનાડી દકીમો મસાને ખેરવી નાખવાની હામ બીટે છે અને તે

પ્રમાણે કરે પણ છે, પણ એ પદ્ધતિ ઠીક નથી. આને માટે હમણાં ઇન્જેક્શનના ઉપાય શોધાયા છે. હરસવાળાએ ખોરાકમાં તાજી છાંસ કે દહીં સારા પ્રમાણમાં લેવાં. દૂધ તેમ જ બીજા પ્રવાહી ખોરાકો લેવા. શાકભાજી ખૂબ જ ખાવાં. પશ્ચિમતાન આસન કે મત્સ્યાસન કરવાં. પાચનશક્તિ સુધારવી. અશુભુ થવા ન દેવું.

## ૪૧ ક્રમજો

### કારણો

કુલેગ્રમાંથી પિત્ત થવા પછી તે આંતરડાંમાં મળે છે. જ્યારે એ પિત્ત આંતરડાંમાં ન જતાં પિત્તાશયમાં જ ઘણું એકઠું થાય છે ત્યારે પિત્ત લોહીમાં મળે છે. એટલે ક્રમજો થાય છે.

પિત્તવહન કરનારી નળીમાં જ્યારે કંઈક કાંકરી અથવા અન્ય પદાર્થ ભરાઈ રહેવાથી તેનો રસ્તો બંધ થાય છે ત્યારે તેમ જ પિત્તાશયનો તથા તેની નળીનો સોજો અમર મંકાય થઈ આવવાથી પણ પિત્ત વહેવાનો રસ્તો બંધ થાય છે ત્યારે ક્રમજો થાય છે.

મનની દિકરથી, ચિંતાથી, બીકથી, અશુભુથી, લુદ્ધા લુદ્ધા પ્રકારના તાવથી તેમ જ દસ્તની કળાજિવાતથી પણ ક્રમજો થાય છે.

### ચિકિત્સા

ક્રમગ્રાસ્ત્રા માણસની આંખો પીળી હળદર જેવી દેખાય છે. પેશાબ પણ પીળો થાય છે. નખ તથા આમડી પણ પીળા પડે છે. શરીર ભારે લાગે છે, અશક્તિ ખૂબ જ લાગે છે, પેટમાં વાયુ ભરાઈ રહે છે અને તે જ્યારે ગુદા વાટે ઝરે છે ત્યારે

ખૂન જ ગંધાય છે. અન્ન પચતું નથી, ખાવાની રુચિ પણ થતી નથી. મોં કડતું લાગે છે. ઝાડા સંદેહ રંગનો હોય છે અને ખૂન જ કબજ રહે છે. કમજો બહુ વધેતો હોય છે તો આખુલે શરીર પીંતું જણાય છે. દિનપ્રતિદિન અચક્તિ ખૂન વધતી લાગે છે. કોઈ વખત બરોળ પણ વધેલી જણાય છે. શરીરે ખુજલી થાય છે.

### ઉપાયો

કમજાવાળાને ઝાડાની સખત કબજિયાત રહે છે, માટે દસ્ત ખુલાસીને આવે એવી દવાઓ આપવી જોઈએ.

- (૧) શેરડીના નવટાંક રસ સાથે ગરમાળાનો ગોળ તો. ૦૧ હમેશાં પી જવાથી કમજો મટે છે.
- (૨) ઈંદ્રવલ્લુનાં મૂળીઆંતું ચૂર્ણ તો. ૦૧ પાણી સાથે હમેશાં આપવું.
- (૩) ચોખાના ધોવણુ સાથે અંકાસનુ મૂળ વાઢવું-ધસવું તે ધસારાનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ કમજો મટે છે.
- (૪) કુકડવેલાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી કમજો મટે છે.
- (૫) ગળોતો સ્વરમ હમેશાં ૧ તોલો મધ માથે પીવો. ઇથોરિયાનાં પાનનો રસ તો. ૦૧ અથવા ઇથોરિયાની મીંજ એક આનીભાર (૨ વાલ) સવારસાંજ પીવાથી કમજો મટે છે. સાત આઠ દિવસ સુધી દરેક પ્રયોગ અનુભવવો જોઈએ.
- (૬) અરકુસીનાં પાન, ગળો, હરડે, બહેડાં, આંજળાં, કકુ, કરિવાતું, લીમડાની અંતરજલ-આ લગભગ દવા સમભાગે લઈ, અર્ધાપર્ધી કૂટીને તેમાંથી ૨ તોલા દવા લઈ, ૭૨ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ૮ તોલા પાણી બાકી રહે ઉતારી લઈ, કપડા વડે ક્વાથ ગાળી લઈ, સવારસાંજ એ ક્વાથમાં ૦૧-૦૧ તોલો મધ નાખીને પીવાથી કમજો અવસ્ય મટે છે. પાંકુરોમ સાથે કમજો હોય અને પાંકુમાં કોઈ વખત

નાકમાંથી, મોંમાંથી કે ચુદા વાટે લોહી પડે છે એ વખતે, આ ક્વાથ ધણો ઉપયોગી માલમ પડ્યો છે.

- (૭) લીમડાનાં પાનનો રસ તોલો ૧ અને મધ તોલો ૦૧ અને એકઠાં કરી હમેશ સવારમાં ઊડી પી જવાથી કમળો મટે છે.
- (૮) નાકમાં કુંવારના રસનાં ટીપાં નાખવાથી કમળો મટે છે. પંચુ કુકડવેલના ફળનો રસ કમળા માટે અક્સીર છે.
- (૯) કળીચૂનો અને નવસાર-અન્ને બખ્ખે વાલ લઈ પી જવાથી થોડા દિવસમાં સારો ફાયદો જણાય છે.
- (૧૦) નસોતરનાં મૂળ, નેપાળાની બનાવટ, કેલોમલ, એળાઓ, વિલાયતી મીઠું-અમે તે હમેશાં એક વખત કમળાવાળાને આપવું. એથી દસ્તા સાફ આવશે અને કમળો પણ નરમ પડશે.

### પરેશ

કમળાવાળાએ ઘી અને કઠોળનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. મગની ખીચડી, દૂધ, ચણાના લોટની લાખરી, કાંદા, ટોમેટાં વગેરે શાક તેમ જ ખાટી નહિ એવી છાશ લેવી. આરામ લેવો. દારૂ ખિલકુલ પીવો નહિ. કાચાં ફળફળાદિ તેમ જ સાકરવાળા પદાર્થો પણ ખાવા નહિ. આપણા લોકોમાં કમળામાં દૂધ ન અપાય એવો વહેમ છે, પણ તેમાં કંઈ સત્ય નથી. કમળામાં દૂધ-મેળા હાથ છૂટથી અપાય. ફક્ત ઘી સાવ બંધ કરવું.

## ૪૨. પાંડુરોગ (Anaemia)

### કારણો

શરીરમાંથી ઘણું લોહી જવાથી પાંડુરોગ થાય છે. લોહીને રંગ આપનાર હિમોગ્લોબીન નામનું તત્ત્વ કમી થવાથી કે લોહીનાં રજકણો ઓછાં થવાથી પાંડુરોગ થાય છે. જખમમાંથી અતિશય લોહી વહી જવાથી, સ્ત્રીઓને પ્રસવ વખતે ઘણું લોહી તૂટી પડવાથી, લોહીના, દૂધતા હરસ, લાંબા વખતનો વળુ, મંત્રહણી, ઘણા વખતનો તાવ, મેસેરિયા, ક્ષય વગેરે રોગોને લીધે પાંડુરોગ થાય છે. જે સ્ત્રીઓ જમ્યાંને લાંબો વખત ધવરાવે છે તેમને આ રોગ થાય છે. પૂરતો ખોરાક ન મળવાથી, અતિસ્ત્રીમંગથી, ખરેખર વધવાથી, લાંબા વખતના તાવથી આ રોગ થાય છે. મરડો, અતિમાર મંત્રહણીમાંથી પાંડુરોગ થતાં વાર લાગતી નથી. હૃદયના કોઈ રોગને લઈને પણ પાંડુરોગ જેવું જણાય છે. પંદરથી વીસ વર્ષની યુવાન સ્ત્રીઓને કેટલીક વખતે ચૌવનપાંડુ (Chlorosis-ક્લોરોસીસ) લાગુ પડે છે. આ રોગમાં લોહીમાંથી હિમોગ્લોબીન ઘણું ઓછું થએલું હોય છે. આર્તવની શરૂઆતમાં આ રોગનાં ચિહ્ન જણાય છે. એક દુષ્ટપાંડુ (Pernicious anaemia-પર્નિસિયસ એનીમિયા) નામનો પાંડુરોગ થાય છે, જે ઘણો જ ખરાબ દારણ્ય

રોગ છે. આ રોગમાં લોહીનાં લાલ રંગકણ-ધણાં ઓછાં થઈ ગએલાં હોય છે. કેટલીક વખત કેટલાંક ઝેર જેવાં કે સીસું, પારો, સોમલ વગેરેની અસરથી પણ પાંડુરોગ થાય છે. કૃમિના વિકારથી પણ સખત પાંડુ થાય છે. નાનાં બાળકોમાં, ઘણી વખત મોટી ઉંમરના માણસોને આવા કૃમિ પણ કારણરૂપ હોય છે.

### લક્ષણો

પાંડુરોગમાં શરીર ફિક્કું, ધોળા પુણી જેવું માલમ પડે છે. શરીરની નસો વિશેષ સ્પષ્ટ દેખાય છે. નખમાં, આંખમાં, હોઠમાં, જીભમાં શીકારા માલમ પડે છે. હાથપગ અને ચહેરા ઉપર સહેજ ચોથર હોય છે. દિનપ્રતિદિન અશક્તિ વધતી જતી જણાય છે. ચાલતાં હાંફી જવાય છે. બરાબર ભૂખ લાગતી નથી, કાનમાં અવાજ થાય છે, માથું વારંવાર દુઃખી આવે છે, પેટમાં દબદબો રહે છે અને ઝાડો સાફ ઊતરતો નથી. નસકારી ફૂટે છે, ઝાડામાં લોહી પડે છે, સ્ત્રીને ઘણા વખતના પ્રદરથી પાંડુરોગ લાગુ પડે છે. નાડી ઘણી નબળી-મંદ જણાય છે. કોઈ વખત જલંદર થઈ આવે છે અને આખા શરીરે મોજા જણાય છે.

### ઉપાયો

ઉપર જે કારણો દર્શાવવામાં આવ્યાં છે તેમાંથી જે કારણ હોય તે દૂર કરવું. કારણ દૂર થવાથી પાંડુરોગ સારો થઈ જશે. પાંડુરોગની સારામાં સારી દવા લોહ છે. લોહથી લોહીમાં રંગકણોનો વધારો થાય છે. સોજા આવેલા હોય તો ગોખરુ, સાટોડી, દેવદાર, પટોણ, સૂંઠ અને પાપાણજેદનો ક્વાથ પીવો. ઝાડો બહુ કબજ રહેતો હોય તો નસોતર, કકુ, હરડે, દંતીમૂળ ગમે તે લેવું. તાવ અને કમજો હોય તો અરકુસીનાં પાન, ગજો, ત્રિફલા, કકુ, લીમડાની અંતરજાલ, ગજો-આનો ક્વાથ બહુ મારો ફાયદો કરે છે. મંડુર ભરમ પણ સારું કામ કરે છે.



નિસાયની દવાઓમાં લોહની અનેક જનાવટો પ્રચલિત છે. પણ એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે, નિસાયની લોહ કરતાં દેશી લોહભરમ અનેકમણી ચડિયાતી છે. જાતિ અનુભવથી હું આ કહું છું. સારી રીતે તૈયાર કરેલી લોહભરમ હોય તો ધણો જ સરસ ફાયદો કરે છે. દેશી દવાઓમાં પાંડુરોગ માટે ચંદ્રપ્રભા (જેમાં લોહ આવે છે), સુવર્ણમાક્ષિક ભરમ, લોહાસવ, મંદૂર-ભરમ, દ્રાક્ષાસવ, કુમારિકામવ, નવાયમી લોહ વગેરે દવાઓ મણી સારી છે.

યૌવનપાંડુ—(કલોરોસીસ) માં મોટે ભાગે અટકાવની જ ફરિયાદ હોય છે; તો તેમાં એળિયો તો. ૦ા, એસચીકાથા તો. ૦ા, ચંક તો. ૦ા—આ તથુનું ચૂર્ણ સારા જૂના દ્રાક્ષાસવ તો. ૫ સાથે આપવું. થોડા દિવસ આ માત્રામાં દવા આપી જોવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

कन्याकुमारी सत्त्वं स्यात् कर्वमानं प्रमाणतः ॥

एलाचूर्णं घाणमितं विश्वा घाणमिता भवेत् ॥

मृद्विकारीटको घ्राणः पुराणः प्रत्यसंमितः ।

नटातंवायां दस्तव्यं शुस्मे रत्तभवे तथा ॥

पीडितातंबवन्वाच हिस्त्रीरीयोन्मादिनिषु च ॥

( આયુર્વેદવિજ્ઞાનમ્ સ્વ. કવિરાજ વિનોદલાલકૃત )

પાઠ ધણો સારો છે.

નાનાં બાળકોને માટી ખાવાથી પાંડુરોગ થાય છે. તેને આયુર્વેદાચાર્યો મૃતપાંડુ કહે છે. માટી ખાવાથી જ આ થાય છે. પેટ, ફૂલી જાય છે, શરીર ફિક્કું પડી જાય છે. આને માટે ઉત્તમ સેનાગેડ—ગૈરિક જેમાં લોહનો મોટો ભાગ છે—તે ઘીમાં સોડી લઇને તે ૧-૧ રતી મધ સાથે આપવું. અથવા એ મોનાગેડ (શુદ્ધ કરેલા

સોનાગેરને અમોચો 'મૃદ્વોદ' નામ આપ્યું છે.) રતી ૧, હલદર રતી ૧ અને હરડે રતી ૨—આ ત્રણેય મધ સાથે ચટાડવું. ખોદાર પથરી અને હરડે આપવાથી પચ્ચ માટી જલદી નીકળી જાય છે. મંદુરભસ્મ હમેશાં આપવી.

**દુષ્ટપાંકુ ( Pernicious Anaemia )** માં સપડાએલો માણસ લાગેજ મારો થાય છે. આ રોગમાં લોહભસ્મ એકલી કંઈજ કામ નથી આપતી. લોહી સાથે સોમલ ચોળવાથી ઠીક ફાયદો થાય છે. એક એક ચોખાભાર સોમલનાં ફૂલ હમેશાં આપવાં અથવા વિભાવની સોમલ-લાર્ધકરે આર્સેનિકનાં ૩-૪ ટીપાં (માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જની. ૧૫-૧૬ ટીપાં મુધી આપી શકાય.) હમેશાં આપવાં. સોમલ સાથે લોહ, પેપ્સીન, સ્ટ્રીકનીન (ઝેરકાચલાંતું સત્ત્વ) વગેરે આપવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે.

## ઉપચાર

પાંકુરોગમાં તાવ, ઝાડો, કમળો, મોત્તો, જલદર વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે માટે જે જે વખતે જે જે ઉપદ્રવ જણાય તે તે રોગનો ઉપચાર પહેલો કરવા.

પાંકુરોગવાળા માટે કમોદના ચોખા (ધર આગળ ખંડાવેલા), ઘઉં, જવ, દૂધ, ઘી, ફળફૂલાદિ ટોમેટા, ગાજર, ડુંગળી વગેરે શાકો સારો ખોરાક છે સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી અથવા હવાફેર કરવાથી આ દરદમાં સારો ફાયદો થાય છે. સ્થિતિ હોય તો દરિયાકિનારાની હવા ખાવા માટે જવું હિતાવહ છે; કારણ કે જમીનની હવા કરતાં સમુદ્ર ઉપરની હવામાં ઓયોડીન ઓઝોનનો વધારો લાગ હોય છે. હમેશાં આંખળાંતું ચૂર્ણ ખટાશ તરીકે વાપરવું હિતાવહ છે. લૂગડાં ગરમ રાખવાં. સૂર્યમાં થોડો વખત ખુલ્લા શરીરે બેસવું. લોહું છામરેતું દૂધ હમેશાં પીવું મારું છે. જૂખ ન હોય તો દામ્યામર.

જરૂર લેવો. સ્ત્રીગંધી દૂર રહેવું. ઈશ્વરની શુદ્ધ આંતઃકરણે ભક્તિ કરવી

પાંદુરોગ-અત્યાર કેટલાક નિષ્ણાત ડોક્ટરો માને છે કે લોહભસ્મ એકલી પાંદુરોગમાં ઉપયોગી નથી જણાતી. લોહ માથે તાત્ર ગોળવાથી પાંદુરોગમાં સારી અગર જણાય છે. પંચામૃત-પપૈટીમાં, લોહ અને તાત્ર બન્ને છે એટલે એકલી લોહ કે તાત્ર કરતાં આ દવા વાપરવી હિતાવદ્ છે. (જુઓ 'Lancet' Oct. 1, 1932: Page 742. Effect of Copper & Manganese on the Theraeutic Action of Iron")

જે શાકોમાં લોહનું પ્રમાણ વધુ હોય એવાં શાક ક્યાં એ સવાલ થય્યા વાચકોને થશે પાલખ નામની બાજી જેને અંગ્રેજીમાં 'સ્પાઇનેચ' કહે છે તે બાજી આપણા દેશમાં થાય છે, એનાં બીજ મંગાવીને ક્યારા કરી રોપવાથી તે થાય છે. મુંબાઇમાં એ ખૂબ મળે છે. મહારાષ્ટ્રવાસીઓ તેનાથી સુપરિચિત છે ગુજરાતમાં આ બાજીનો પ્રચાર નથી. આ પાલખની બાજીમાં બીજાં કેઈ પણ શાક કરતાં લોહનું પ્રમાણ વિશેષ છે. મારે આ પાલખની બાજીનું ક્યુંબર અથવા શાક ખાતું હિતાવદ્ છે. ગાજરમાં લોહનું પ્રમાણ સારું છે. મદરજનમાં લોહનું પ્રમાણ સારું છે. પ્રુન્સ (Prunes) (મુંબાઇના ગાંધીઓને ત્યાં વેચાય છે)માં લોહનું પ્રમાણ સારું છે. કેળાંમાં, કેળીજમાં, બીટરૂટમાં, ફલુસીની સિંગોમાં, ઇંડાંની પીળા દાળમાં, આંખા ઘઉંના લોટમાં (એટલે ઘર આગળ ઘંટીથી દળેલા ઘઉંના લોટમાં) — આ બધાંમાં લોહનું પ્રમાણ મારું છે. એટલે પાંદુરોગવાળાએ ઉપરોક્ત શાકફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. લોહભસ્મ ખાવા કરતાં ફળશાકમાં જે નૈસર્ગિક લોહ (Organic iron) રહેલું છે તે લોહીમાં જલહીથી પચે છે. અર્થાત્ ખનિજ લોહ કરતાં સેન્દ્રિય લોહ વધુ સુપાચ્ય છે. કાંતામાં લોહનું પ્રમાણ ઠીક

છે—આંગળાં લીલાં મળે તો ખવાય તેટલાં ખાવાં. હજી આહાર-  
શાસ્ત્રીઓનું ધ્યાન આંગળા તરફ વળ્યું નથી, પરંતુ આંગળાંમાં  
લોહનું પ્રમાણ ઘણા સારા પ્રમાણમાં હશે એમ મારું માનવું છે.  
લીલાં શાકભાજી છૂટથી ખાવાં હિતાવહ છે દૂધમાં લોહ નહિ, જેવું  
છે, છતાંય બીજાં ઉપયોગી તરવો તેમાં છે એટલે દૂધ તો અવશ્ય  
ખાવું જ જોઈએ. લીવર (યકૃત) ના રસ અથવા સરવ જેટલી  
અકમીર દવા પાંકુને માટે કાઈ પણ નથી. દુષ્ટપાંકુમાં આ રામખાણ  
છે. જેને ખપે તેમણે લીવર બજારમાંથી સવારસાંજ અડધો શેર  
લાવી જરા છુંગવી મસાલો નાખી ખાધ જવું અને એનો જંડો  
મેરવો બનાવી પી જવો. મુગવાળા લોકોને માટે બજારમાં તૈયાર  
ભૂકીઓ મળે છે. પરંતુ તે બહુ મોંઘી મળે છે; છતાં નેની અમર  
પાણી એટલી જ સારી છે. ભરૂંકર પાંકુમાં લીવરના રમતી પિચકારી  
અપાય છે.

### ૪૩ સુકતાન

**આ** રોગને સુગત નિદ્ધામાં “રેવામણ,” પંચમહાક્ષ તરફ  
“સુકગણુ,” ચરૈતર તરફ “પારગણુ,” અને બીજી જગોએ  
“સુકતાન” નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં એને  
“રિક્ટ્સ” કહે છે. સંસ્કૃતમાં “પારિગર્ભિક” નામથી તે ઓળખાય  
છે, પારિગર્ભિક એટલે Pining. સુકતાન એટલે Marasmus  
અને અંગ્રેજીમાં જે રોગને ‘રિક્ટ્સ’ કહે છે તેને આપણે ‘અરિથ્રોપ’  
અથવા ‘દુર્ગંભારિથ’ કહીએ. જેને લોકો ‘પારગણુ’ કહે છે એ  
‘પારિગર્ભિક’ નું અપભ્રંષ છે. અને તે ગર્ભિણી માતાનું ધાવણ  
ધાવવાથી બાળકને લાગુ પડે છે. આપણા લોકો જેને ‘સુકગણુ’  
અથવા ‘સુકતાન’ નામથી ઓળખે છે તે Rickets નથી

પરંતુ Marasmus છે. સુકગળામાં બાળક સુકાતું બન્યું છે, પરંતુ હાડકાં ઉપર ખાસ અગર નથી જણાતી; જ્યારે Rickets માં હાડકાં ઉપર રૂપરૂપ અસર જણાય છે. આટલો નામભેદ છતાંય Marasmus કે Rickets કે Piningની દવા લગભગ એક સરખી જ છે.

આ રોગ બાળકોનો છે. જે દેશોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ ઓછો મળે છે તે દેશોમાં તેમ જ ગરીબ અને અસ્વચ્છ પ્રદેશોમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ જોવામાં આવે છે હિંદુસ્તાનમાં દર મિનિટે ચાર થી પાંચ બાળકો મરે છે. આ લવંકર બાલકમરણ અનેક રોગોને આબારી છે, સુકતાન તેમાંનો એક છે અને તેનાથી આજકાલ ધણું બધું મરતાં જોવામાં આવે છે.

### કારણો

આ રોગ મોઝ પોષણને અણાવે જ થાય છે, એમ આધુનિક વિદ્વાનો માને છે અને તે વાસ્તવિક છે. વાગ્મત્ર માને છે કે દિવસે અત્યંત સૂવું, ઠંડું પાણી, કઠકર પદાર્થો, અને કઠવાણું ધાવણુ ધાવનાર બાળકના કંઈ વડે રસને વદન દરનારી નાડીઓ રોકાઈ જવાથી અરોચક, મળેખમ, તાવ તથા ઉધરસ થાય છે તેથી સ્તિબ્ધ, ઘોળા મુખવગે બાળક સુકાઈ જાય છે. બીજા વિદ્વાનો એમ માને છે કે ગર્ભિણી માતાનું ધાવણુ ધાવનાર બાળકોને જ "સુકતાન" થાય છે. કેટલાક જૂના વૈદ્યો એમ માને છે કે સ્ત્રી-પુરુષોનો સંયોગ થાય, તે અરમામા નાનું બાળક જન્મી જીડે અને રડવા માંડે જોયી તેને લઈને જાનું રાખવાની જરૂર પડે અને જાનું ન રહે તો ધવગ્રવનું પડે અને ન ધાવે તો ચોનાના પડખામાં લઈને તેને જાનું રાખવું પડે તેથી આ રોગ લાગુ પડે છે. સ્વરત-સમાગમથી સ્ત્રીનું અંગ થર્મિત થઈ તમ યજેનું હોય છે, તેના હાથપગમાંથી જે આરા (વીજળીનો પ્રવાહ) વહે છે તેની સાથે

ગરમી અશુદ્ધ ચર્મ બાળકના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. તે વખતે માનાતુ ધાવણુ પણ બાંકું, ખાંકું અને ભારે થએલું હોય છે. એવે વખતે બાળકને ધવડાવવામાં આવે તો બાળક બહાર માંદું પડે.

આધુનિક વિદ્વાનોના મન પ્રમાણે સુકતાન પોષણના અભાવનો (Deficiency disease) રોગ છે. યોગ્ય પ્રમાણમાં બાળકને જે જોરાક મળવો જોઈએ તે ન મળવાથી આ રોગ થાય છે. અનેક પ્રયોગોના અંતે આ વાત હવે મિશ્ર ચર્મ ચૂકેલી છે.

## ચિહ્નો

સુકતાનનાં સ્વરૂપદર્શક ચિહ્નો બહાર પડ્યા પહેલાં અપચો, ઝાડો, બેઝરી, ચૂંક, ચીડિયાપણું, અવારનવાર તાવ, કંઈ ઇલાદિ ચિહ્નોની શરૂઆત થાય છે. હમેશ રાતમાં થોડો તાવ આવે છે. બાળક રાત્રે રડે છે, એન પડતુ નથી. અર્થાત તે કંકળ કંકળ કરે છે. રાત્રે પરસેવો થાય છે, ખાસ કરીને માથા અને ગરદન આગળ-એટલે એસીકુ પથળી જાય. ચામડી ઢીલી લમડતી અંત ફિક્કી પડે છે. સ્નાયુઓ ઝોંટલા નમળા પડી જાય છે કે બાળક ભાગ્યે બેડી શકે-વખતે પદ્માઘાતનો વહેમ જાય.

સુકતાનનું બાળક પધારીમા માથુ ધસ્યા કરે છે એટલે માથાના પાછલા ભાગમાંથી વાળ ખરી ગએલા જણાય છે. બાળકનું કપાળ ચપકું, મોકું. આગળ નીકળતું હોય છે. માથું સાધારણ રીતે મોકું અને શરીર સુકલકકુ જણાય છે.

તંદુરસ્ત બાળકને સાધારણ રીતે આડમે મહિને દાંત ફૂટવા શરૂ થાય છે; પણ સુકતાનવાળા બાળકને દાંત મોડા ફૂટે છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત બાળકને બપોરે દાંત સાથે ફૂટે છે, જ્યારે સુકતાન યવાનું હોય તે બાળકને એકેક દાંત ફૂટે છે. દાંત પણ સારા નથી હોતા, તુરંત ભાગી જાય તેમ જ જઘદીથી પીગા પડી જાય એવા હોય છે.

મુકતાનની સફ્આનમાં ધણાં જાગકાને આંકડી - આંક છે અને આંકડીની દવા માલની હોય છે એવામાં જ મુકતાનનાં ચિક્ષો પ્રગટ થાય છે.

હાતીનાં દાડમાં ખૂબ ફેરફાર થયેલો જણાય છે. હાતી કણ્ઠરના જેવી ( Pigeon Breast ) જણાય છે.

ધણી વખત કાગળું અને જરોગ વધેલાં જણાય છે. જાડા વખતે કમજ કે વખતે ધણાં થાય છે. જાડા પેસાજમાં ચૂનાનું પ્રમાણ ખૂબ જેવામાં આવે છે.

મુકતાનવાળું જાગક કોઈક વખત વિચિત્ર રીતે રૂંધે છે.

' દાઢપગ દોરડી ને પેટ આગરડી ' એ કહેવન અગત્યર મુકતાનવાળા જન્મ્યાને લાગુ પડે છે.

આ રોગ પ્રાણહાતક નથી, સારો થાય એવો છે; પરંતુ ખૂબ શ્રદ્ધા અને ધીરજથી દવાદાર કરાવવાં જોઈએ. વરાધ, સસણી અને કકના રોગો લાગુ પડે તો જન્મ્યું મરે છે, માટે દાઢથી જાગકનું ખારા રક્ષણ કરવું જોઈએ.

### દવાઓ

આ રોગ માટે દવાઓ કરતાં નીચેના નિયમો પાળવાની ખાસ જરૂર છે:—

- (૧) ગર્ભિણી માતાને જાગક ધાવતું હોય તો તુરત જ ધાવણ છોડાવી દઈ, સારી ધાત્રી (nurse) રોકવી.
- (૨) ધાવણ મુકાવી દઈ જકરી કે ગાયનું દૂધ શરૂ કરવું. આપણાં બૈરાં પાંચ-છ મહિનાનું જાગક ધાવણ કેવી રીતે છોડે એવો પ્રશ્ન કરે છે, પરંતુ ધાવણ કોઈ પણ ઉપાયે છોડાવતું જ નોંધ્યો.

- (૩) મા ગલિણી ન હોય તો તેનું ધાતુ ત્રણ પામે તપાનાવતું  
તે ભાગે દૃઢ્યુક્ત, ખાતુ કે દુર્ગંધી જલ્યાન તો ધાતુ  
મુધાગવાની દ્વા-ડરી દગામા માતાએ મેસવી અને જાગકને  
નકતે મકતે દુધની ટેન પાડી
- (૪) માગકને ગાયનું દુધ આપતું પડે તો તદુગત, ઝોખાગ ન  
કળી હોય નેવી, માગ જોગક ખાતી હોય તેરી ગાયનું દુધ  
પીના આપતું
- (૫) દુધને ગરમ કરતું, કંકુ પાચે ઉપગની તર દાઢી લરી,  
પછી એક ચમચો દુધ અને એક ચમચો ગરમ પાણી  
ખન્નેને મેગરી અદર પતાસુ કે માડ નાખી તે માગને  
પાતુ માકર અને પતાસા કરતા જલગમા તુકાઝ (દ્રાક્ષની  
ખાડ) નામની દ્વા વેચાતી મગે છે તે વાપગરી દુધમા  
ચુનાતું નીતડુ પાણી (વાર્ધમ વાદગ) જરૂર નાખતું
- (૬) હમેશ ૧૦ થી ૧૨ ગીપા ડોડવીર આડન આપતું  
હિતાનક છે
- (૭) હમેશ સરીગે મનાગમા વાક્ષાન્તિન અથવા માખણ કે ઘીનું  
ધીરે દાથે મારીમ કરતું મારીમ માદ જાગકને એક-ગે  
જાકે તાપમા ફરવતું પછી ગરમ પાણીથી નંડાવતું અને  
પછી ગરમ કપડા પહોંચાવવા માલીમ આ રોગમા હિતાવદ છે
- (૮) સૂર્યના તાપમા જે પ્રાણશક્તિ છે તે જાગકોના સરીગ  
માટે હિતાનક છે સૂર્યપ્રગતમા ડી ' વિટામિન ડે અને  
' ડી ' વિગમિનના અભાવે જ આ રોગ થાય છે, માટે જેમ  
જાને તેમ વધુ વખત જાગ ને તાપમા રાખતું એટલા સૂર્યના  
કિરણોની સારવારથી સુકતાનના અનેક કેસો મારા થએલા છે
- (૯) ભાત, દાળ, ગાડીઆ વગેરે મહુ પ્રમાણમા જાળક ખાતું  
હોય તો તે ઓછું કરવા પ્રયત્ન કરવો અને તેને મધ્યે દુધ,  
માખણ મધ, રળનો ઉપરોગ ગરનો



- (૧૦) હમેશ એક થી એ મોઝમીનો રમ સુકતાનનાળા બચ્ચાને જરૂર પાવો પપૈયુ વગેરે ખાય તો ખવડાવતુ
- (૧૧) કાળજનો કુલાવો હોય તો “લીકવીડ કાલમેધ ક’પાઉન્ડ” નામની બનાવટ આપરી સુકતાનમા દીપન-પાચન અને ઠંડુપૌષ્ટિ- દવાઓ અવશ્ય આપવી જોઈએ કાલમેધ ક’પાઉન્ડ કાળજના ભરાવા માટે મારી દવા છે લીધુ ડ્રિયાતુ (ઓવેકિરાત) ૧ થી ૨ પાન અપાય કાલમેધ એટલે આપણે ત્યાં ‘ડ્રિયાતુ’ થાય છે તે એ ડોઝના ૧-૨ પાન હમેશ આપનાથી તાલ મટે છે, કાળજનો ભગનો ઓછો થાય છે
- (૧૨) દવામા ધાપાણુની ભસ્મ, સિતોપવાદિચૂર્ણ, ગંશમની, ખાપરિયુ, સુવર્ણ વમતમાલતી, કા’જાના, વીટમોલ ઇત્યાદિ દવાઓ સારી વખણાય છે દૂકમા, જેમા ‘હેરિસયમ’—ચૂનાનો ભાગ વધુ પ્રમાણમા આવતો હોય તેવી દવાઓ આપરી જોઈએ હુ ધાપાણુ ભસ્મ સિતોપનાદિ, ખાપરિયુ અને સામરમિંગાની ખાખ—આ મિશ્રણ વાપરુ છું અને પરિણામ સારુ આવે છે
- (૧૩) દવાઓ લાગ્યા વખત સુધી ખવડાવની આ જગ તુરત મટે એવુ નથી ખાસી કે ઝાડા થએલા જણાય તો તુરત એના ઉપચાર કર્યા બચ્ચાને કદી અછૂર્ણ ન થના દેવું
- (૧૪) સુકતાન મત્રાય છે, તેના દોરા-ધાગા થાય છે, ટીકડી તાળવામા મરાય છે—આ ગધા ખાલી વહેમો છે એનાથી સુકતાન નથી મટતા—પોપણુનો અભાવ જ્યાં રોગનુ કારણ હોય ત્યાં મત્રા-યે તે કેમ મટે ?
- (૧૫) માતાએ જ્યારથી ગર્ભ ગ્રહે ત્યારથી પોતાના બચ્ચાના બચા માટે સજર્જાનરચામા સારો પુષ્ટિકાન્ક ખોરાક લેવો

નેષ્ટએ. સારા પ્રમાણમાં દૂધ, દહીં, માખણ, શાકભાજી, ફળફળાદિ (જેને ખાપતું લેાય તેને માંમ, ઈંદાં, મઝી ઇત્યાદિ) લેવાં નેષ્ટએ. મગભાંવડ્યામાં ગર્ભસ્થ બાળકને ને સારું પોષણ નહિ મળે તો જરૂર સુકનાન થયે માટે માતાઓએ મગભાંવડ્યામાં દૂધ, ફળ ઇત્યાદિ ખોરાક સારા પ્રમાણમાં લેવો.

- (૧૬) સુધરેલા ગણ્યતા ભાઈઓને એનવણી કે તમાગ બચ્ચાને નાગા શરીરે તાપમાં, ખુલ્લી હવામાં છૂટથી ખેલવા દો. બાળકના શરીરને તંગ વસ્ત્રોથી રખે જડડતા.

## ૪૮ કાય

“કાયને અમો પોષણના અભાવતુ જ દરદ લેખીએ છીએ.”  
વોન પિરકવેટ

“કાયની માધ્યતા બાળકના અગ્ર ઉપર જ નિર્ભર છે”  
સર વિલિયમ ઓસ્લર

“We consider Tuberculosis a nutritional disease.”

Von Pirquet.

“The cure for Tuberculosis is a question of nutrition.”

Sir William Osler.

“ક્ષય એ તો જીવનો જાગતો પ્રશ્ન છે જીવન જ જીવનના દોડા ઉકેલી રહે પ્રયોગશાળાના અનેકવિધ અખનગઓથી નહિ પરંતુ જનગમાજની રહેણીંડથી અને આદ્યવિદ્યા—એ બધા જીવના પ્રશ્નોના ખતપૂર્વકના અભ્યાસથી જ આપણે ક્ષયરોગના અટકાવ પ્રશ્નોને સમજી શકીએ મનુષ્યોના ઘરનું વાતાવરણ, તેમની ગેરવાની રીત, તેમના ધર્મની સ્થિતિ, તેમની જરૂરિયાતો અને જીવલેણ ઉપાધિઓ, તેમની ટેવો અને સ્વભાવ, તે શું કામ કરે છે, શું પગાર કમાય છે, કયી જાતની હવામા તે રહે છે, કયી જાતનો મોગસ તે ખાય છે, એને આરામ મળે છે કે નહિ ? —આ અને આના બીજા અનેક જીવન્ત પ્રશ્નોના તત્ત્વપર્થી અભ્યાસ ઉપર જ ક્ષયના દવાનાનો અને અટકાવનો પ્રશ્ન નિર્ભર છે”

ડૉ. મુથુ

હિંદુસ્તાનમાં દિનપ્રતિદિન ક્ષયનો વધારો થતો જાય છે, એમ નિદાનો રહે છે, અને વાત સાચી પણ લાગે છે આપણા મુજબાનના પાટનગર અમદાવાદમાં “૧૯૧૯ માં ક્ષયના મરણનું પ્રમાણ

“Tuberculosis is a living problem. Only life can interpret life. It is not by the intensive work in the laboratory, but by the patient study of the living condition of the people, that we can unravel the complex problems of tuberculosis. Man's home environment, his manner of living, his housing condition his wants and cares, habits and temperament, the work he does, the wages he earns, the air he breathes, the food he eats, the rest he takes—it is these living factors that control the prevalence of tuberculosis.”

૨૨ હાલગતી વગતીમા ૫૬૧ આત્મ હતુ આટલું મોટુ પ્રમાણ અત્યાગ મુધી આખા હિંદુસ્તાનમા કયાય પણ જોવામા આવ્યુ નથી ૧૧ી એમ પણ સાબીત કરવામા આવ્યુ છે કે, આખી દુનિયામાં મોથી વધારે પ્રમાણમાં ક્ષય ક્યાંય પણ જોવામાં આવતો હોય તો તે આપણી “ગરવી ગુજરાત” ના આ પાટનગરમાં છે.”<sup>૧</sup>

“ક્ષયને માટે હિંદુસ્તાનમા ખગલ પ્રદેશો ક્યા ‘એની પણ નિષ્ણાત ડોક્ટરોએ તપાસ કરી છે ક્ષયને માટે ખરાબ પ્રદેશમાં ગુજરાતની મહાતરી થકુ ૭, એ મોં ગુજરાતીઓએ ખ્યાનમા લેવુ જોઈએ ” ૨

મુધેલી અથવા અમુક રીતે આગળ વહેલી પ્રગતઓના સમર્ગમા આવવાથી પગલ ગણાતી કોમોને આ રોગ જલ્દી લાગુ પડે છે ૩૦-૪૦ વર્ષ પહેલા જે પ્રેશમા એક પશુ ક્ષયનો દગ્દી જોવામા આવતો ન હતો, તે પ્રેશમા ગોગઓના વમરાટ ખાદ્ય લાયક ક્ષયપ્રમાણ જોવામા આવ છે માખયા તરીકે, આજથી ૪૦-૬૫ વર્ષ અગાઉ કાશ્મીરમા ક્ષયરોગ મહુ ઓછા પ્રમાણમા, ૫૦ નહિ જોવો જોવામા આવતો, પણ આજે ત્યા ક્ષય એ મુખ્ય રોગ થઈ ગયો છે હિમાચલના ત્રણખગ પ્રદેશની આ જ સ્થિતિ છે હાટાનાગપુરમા ૧૫ વર્ષ અગાઉ આ રોગનુ ચિહ્ન સગળ જોવામા આવતુ ન હતુ, પણ અત્યારે તે પ્રદેશમા ક્ષયના રોગીઓ હવાફેર માટે જવા લાગ્યા પગી ક્ષયરોગે ઘર કર્ણુ છે જે જે પગલ ગણાતા પ્રેશમા મુધેલી પ્રગત ધુસી છે, તે તે પ્રેશમા ક્ષયનો ખૂબ જ રવાના થએલો છે ગરા મહાયુદ્ધમા જ્યારે આફ્રિકા અને હિંદની

૧-૨ ડૉ. લેક્ટરના = ટ્યુબરક્યુલોસીસ ઈન ઇન્ડિયા” એ અંગ્રેજી પુસ્તક ઉપરથી ડા. મણિલાલ છોટાલાલ પરીએ “હિંદુસ્તાનમા ક્ષયરોગ” નામનું નાનુ પુસ્તક લખ્યુ છે તે ઉપરથી આ અવતરણો લીધા છે

મેનાઓ મુરોપમાં ગર્ભ હતી ત્યારે આ સેનાઓને ક્ષયરોગ જત્નથી લાગુ પડેલો. હિંદુસ્તાનમાં પણ આગલા વખતમાં આટલો બધો ક્ષયરોગ ન હતો. હિંદુસ્તાનનાં હવાપાણી ક્ષયરોગને માટે અનુકૂળ નથી. ક્ષયનો આટલો બધો પ્રચાર આ દેશમાં છેલ્લાં ૩૦ થી ૫૦ વર્ષમાં જ થયો છે. આ બાબતમાં સ્થિતિ એટલી બધી ગંભીર થઈ પડી છે કે સારાસારા ચિકિત્સકોને હિંદુસ્તાનના લવિષ્ય માટે મોટો ભય ઉત્પન્ન થયો છે.

### કારણો

ક્ષય થવાનાં કારણોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યાં છે: (૧) આર્થિક, (૨) મામાનિક અને (૩) વૈજ્ઞાનિક.

### આર્થિક કારણો

હિંદુસ્તાન તેની ગરીબી માટે જન્મશદ્ધર છે. આવી અમલ ગરીબીમાં શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક ખોરાક બધા ક્યાંથી ખાઈ શકે? પરિણામે અર્ધ ઉપરની પ્રજા અર્ધી જૂખી રહે છે, લાખો જૂખે મરે છે. દૂધ, દહીં, ઘી, ઇંડાં, મામ, ફળ ઇત્યાદિ ખોરાક ખાવા માટે હિંદુસ્તાનના લોકો પાસે પૈસા નથી. સારા ખોરાકના અભાવે પ્રજાની જીવનશક્તિ (Vitality) ઘટી છે જીવનશક્તિરૂપે પ્રજા જ રોગોનો સામનો કરી શકે. હિંદુસ્તાનમાં જીવનશક્તિની ઉણપ છે અને તે તેની ગરીબીને આભારી છે. ગરીબીને લીધે દર ઉપરાંતનું કામ કરવું પડે છે. મોટાં કારખાનાંમાં લાખો સ્ત્રીઓ 'સારી રાત જૂખે મજૂરી' કરે છે. યંત્રોમાં કાયા પીસી રહી છે. રહેવાનાં ઘરોનું ઠેકાણું નથી. પ્રજા વધી છે, કમાવાનાં સાધન નથી. આ સ્થિતિમાં ક્ષયનો ફેલાવો કેમ ન થાય? ગરીબી એ ક્ષયનું મોટામાં મોટું કારણ છે.

## સામાજિક કારણો

ખાળવનો, વૃદ્ધલગ્નો, પડદાનો ગિવાજ અને પ્રસૂતિકાગમા નોંધતી મંલાગ નથી વેવાતી તે પણ ગોક કાગલ છે 'સુનારોગ' માથી અને નીગોને ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે પાનમા વમનારી જીઓને નોંધતા પ્રમાણુમા સૂર્યપ્રભાશ અને સ્વચ્છ દવા મળતી નથી હિંદુ કૃત્તા મુમનમાન કામમા પડે વધુ હોવથી મુમનમાન કામમા ક્ષયનુ મરણપ્રમાણુ વધુ છે દાખવા તરીકે આપણે રાંદેર લઈએ આ શહેરના દવાપાણી આગ છે ધનાઢ્ય વહોરાઓની ત્યા મોગી વસ્તી છે પણ તેમનામા પડદાનો ગિવાજ મખત છે પગિણામે ઘણી મુમનમાન જીઓને ક્ષય લાગુ પડે છે ખાળવનના લયકગ પ્રમાણો તો આ જમાનામા મરને વિલિત જ છે ।

## વેજાનિક કારણો

આરોગ્યતાના મામાન્ય નિયમોનુ લોકોને જ્ઞાન નથી ઝાડો પેશામ ક્યા ઝગવા ક્યા ચૂકવુ કાઈનુ પીધેનુ કે ખારેલુ અન્ન ન પીવુ કે ખાવુ તેની પણ ઘણાને ખબર નથી વસ્ત્રો કેવા પહેરના કેવા નહિ, તે પણ ઘણા જાણતા નથી દારૂ ખીડી કુકા વગેરેના વ્યમનો દૂષમા આપણી ગદી ટેપેથી આપણે આ રોગને આવકાગ આપીએ છીએ

## ઉપાયો

- (૧) આપણી જ્યાં ને ત્યાં ચૂકવાની દુષ્ટ ટેવ—આ ટેવ ઉપર તો જેટલુ લખાય તેલુ ઓણુ છે ક્ષયરોગીના ગળકામા અસખ્ય જતુઓ હોય છે ક્ષયની છેલ્લી અવસ્થાના દર્દીના એક દિવમના ગળકામા—જનગમમાં—ચાગ મહાપદ્મ જેટલા જતુઓ બહાર નીપ્પે છે હવે જ્યા ને ત્યા ચૂકવાની ટેવથી આ જતુઓ જનગમ દ્વારા ખીજ માણુમને વળગે છે બલગમમાં નીકળતાં જતુઓથી જ આ રોગ ફેલાય

છે, એ આપણામાંના ધણાખરા જાણના નથી એક જ ગળદામાં લાખો ને કરોડો જંતુઓ ! કાષ્ટને પગે એ ગળદા ચોટે છે તે બિચાગને ચેપ લાગે છે આ જમાનામાં કાષ્ટએ ખૂટ સિવાય-ઉધાડ પગે-કદી કરવું ન જોઈએ.

ધરની ટિવાસો ઉપર થૂંકવાની ટેવ ગામડાંમાં સામાન્ય છે. ક્ષયના દગ્દીના ગળદામાં જે અમંખ્ય જંતુઓ જીવે છે તે ખુસ્લા સૂર્યના પ્રકાશમાં તો મહેલાઈથી નારા પામે છે; પણ ધરની ભીંતો ઉપરના ગળદાને સુકાતાં ધણો વખત લાગે છે. બલગમના જંતુઓ સૂર્યના ખુસ્લા પ્રકાશમાં રખાતાં તે છ કલાક સુધી જીવતા માલૂમ પડેલા અને આઠ કલાક પછી મરેલા જણાયા હતા પ્રકાશની સાદી રીતે આવજાવાળા ધરમાં રાખતાં બલગમનાં જંતુઓ છ દિવસ સુધી જીવતાં અને આઠ દિવસ પછી મરેલાં માલૂમ પડ્યાં હતાં બલગમને પ્રકાશ વગરના ધરમાં રાખતાં તે પૂર્ણ રીતે સુકાઈ ગયું હોય તોપણ તેમાંનાં જંતુઓ દસ મહિના પછી પણ જીવતાં અને એવાં ને એવાં ઝેરી માલૂમ પડેલાં. બલગમને છુટું સૂર્યના ખુસ્લા પ્રકાશમાં રાખવામાં આવે તો તે તદ્દન સુકાતાં ત્રણ થી ચાર કલાક લાગે છે. ધરની ભીંત ઉપર પડેલા ગળદાને સુકાતાં આધારણ રીતે પાંચ-છ દિવસ લાગે છે, પણ તેમાંનાં જંતુ તો દસ મહિના સુધી જીવતાં અને એવાં ને એવાં ઝેરીલાં માલૂમ પડ્યાં છે માટે ક્યાં થૂંકવું તે ને લોકો ખરાબર સમજી જાય તો આ બધુંકર બ્યાધિનો ફેલાવો ધણો અટકી જાય.

બલગમનાં જંતુઓના નાશ માટે સારામાં સારો ઉપાય તો એ છે કે બલગમને સગવડી સઘડીમાં નાખવું. ને આમ ન થઈ શકે તો દારબોલીક કે લાષ્ટમોલના પાણીમાં ગળદા નાખવો.

- (૨) પ્રકાશ અને તડકો ક્ષયરોગના જંતુના જગરા દુશ્મન છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં ક્ષયનાં જંતુ ઝાઝી વાર જીવી શકતાં નથી. જે ઘરોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવી શકે છે તે ઘરોમાં લાગ્યે જ ક્ષયનાં જંતુઓ જીવી શકે છે. જે ઘરોમાં ખુલ્લી હવાની સારી આવજવ હોય છે તે ઘરોમાં પણ આ જંતુઓ નિવાસ કરી શકતાં નથી. આપણી ગંદી નરક જેવી પોળો, તેમાંનાં ખીઓખીચ ઘરો, ઉઘાડી ગટરો-મોરીઓ, ગંદાં પાવખાનાં, જ્યાં ત્યાં ધૂંકવાની ટેવ, આવાં ઘરોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા ક્યાંથી હોય? પરિણામે શહેરના લોકોને ક્ષય વધુ લાગુ પડે છે. બારીબારણાં બંધ કરીને સૂવાની કુટેવ—“ બકા તેટલા નકા ” એ અર્થહીન કહેવતનો કરવામાં આવતો ઉપયોગ, માથે મોઢે ઝોઢીને સૂવાની ટેવ,—આ બધું ક્ષયરોગના પ્રચાર માટે જવાબદાર છે. \*
- (૩) ક્ષયવાળા દરદીનાં એંઠાં વામણો દ્વારા પણ ચેપ ખીજતે લાગે છે. આજકાલની હોટેલોના ચાના પ્યાલા—ચમચા પણ ક્ષયના ફેલાવા માટે જવાબદાર છે આ જમાનામાં કોઈએ કોઈના પીધેલા પ્યાલામાં પાણી ન પીવું એ દિતાવડ છે.
- (૪) ડુક્રો, ખીડી, ચીફ્ટ—આ બધાં પણ ક્ષય માટે જવાબદાર છે. ડુક્રો એક પીએ, પછી બીજો પીએ, પછી ત્રીજો પીએ, એમ પીવાય છે. પરિણામે એકનો ચેપ ખીજતે લાગુ પડે છે.
- (૫) ગંદી ધૂળથી વાસચ્ચ સાફ કરવાની—માંજવાની કુટેવ, જે જગોએ આપણે દાતણ કરીએ છીએ, ધૂંકીએ છીએ, પેશાબ

“ An open-the-windows campaign, if it met with general success, would do more to free India of tuberculosis than all the measures taken together, and would improve health in other respects also.”

(‘Lancet’ Oct. 10, 1931: P.810.)



કરીએ છીએ તે જ જગોએ આપણાં બૈરાં વાસણો માફ કરવા બેસે છે ! કેટલાંયે જાંતુઓ આ દ્વારા વાસણોને વગગતાં હશે ?

- (૬) હવા ગમે તેટલી વિશુદ્ધ હોય તોપણ આપણે જો જરાગર શ્વામ લઈ શકતા ન હોઈએ તો તેથી બહુ લાલ નથી થતો. તમે વસ્ત્રો પહેરવાથી જરાગર શ્વાસ લઈ શકતો નથી. સ્ત્રીઓને તમે વસ્ત્રો પહેરવાનો બહુ ગાખ હોય છે. તસતમતી યોગીઓ, કાપડાં, કમખાઓ વગેરે ન પહેરવું જોઈએ.

જેમ તમે કંપડાથી ગુસ્સાન છે તેમ બહુ કંપડાં પહેરવાથી પણ ગુસ્સાન થાય છે. આ ટેવ પુરષોમાં જણાય છે. યુરોપિયનોનું અંધ અનુકરણ કરનારા કેટલાક દિંદીઓએ આ વિષયમાં ધણું શીખવાનું છે.

- (૭) કેટલાક ધધા જ એવા હોય છે, કે તે ક્ષયરોગના ભારે મદદકર્તા છે. મોટાં કારખાનામાં, ખાણોમાં, છતોમાં કામ કરનારાઓને ક્ષય બહુ લાગ્ય પડે છે. વલુકરો અને દરજીઓને તેમના ધધામાં આખો દિવસ એક જ જગોએ વાંકા વળાને બેસવાનું હોવાથી તેમને પણ ક્ષય લાગે છે.

- (૮) યોગ્ય કમરતનો અભાવ. સાંજે ૫-૬ વાગ્યા પછી કોઈ પણ સ્ત્રીપુરુષે શહેરના લતાઓમાં ન પુરાઈ રહેતાં ખુટલાં મેદાનોમાં હરવા ફરવા કે રમવા જવું જોઈએ.

- (૯) દારૂતાડીનાં વ્યસન અને તેની સાથે આવતી વિષય-સેવન-વાસના પણ ક્ષય માટે જવાબદાર છે. હદ ઉપરાંતનું વિષયસેવન ક્ષયને નોતરવામાં ધણું જ મદદ કરે છે.

### ક્ષયના પ્રકારો

ક્ષય ધણી જાતના થાય છે. ફેફસાનો, આંતરડાનો, ગાંઠનો-કંઠમાળ વગેરે, માધાનો, હાડકાનો અને શરીરના કોઈ પણ અવયવનો.

## ઉંમર

જેમ માણસ નાનું તેમ ક્ષય વટેનો થાય તે નવું વર્ષના  
ગાગકોને ક્ષય જ નહીં થાય છે દશ-ગાગ વર્ષની ઉંમરમાં ક્ષયગેગ  
મહુ માનમ પડતો નથી પુખ્ત યુવાન વયે તે પુખ્ત થાય છે  
સ્ત્રીઓ આગકો અને જલ્દોને પણ ક્ષયગેગ લાગુ પડે છે

## ચિકિત્સા

માણસ સુખતો જાય છે હાડમા તાર રહે છે, રાત્રે ખામ  
ખરીને તાર વધે છે માધારણુ થમથી હાફ ચડે છે, શરીરના  
માધાઓ ઢીલા થઈ જાય છે ૬ પડે છે મો મીઠું રહે છે હાથ  
પગના તળિયામાં દાહ બગે છે અવાગમા મળાન્કે તાર ઊંચી જઈ  
પુખ્ત પરમેવો થાય છે ગળામાં બગનમા નળામાં ગઠો ફૂલી  
આવે છે વખતે આઠ થઈ જાય છે ખોરાક પર અરુચિ થાય  
છે આખોનું નૂર હણાઈ જાય છે સુશ્રવણ કહે છે કે ક્ષયવાગે માણસ  
મરે આખવાગે, માસ ખાવાની ઈચ્છાસગે અને સ્ત્રીઓ સાથે  
મનોગ બોગવવાની ઇચ્છાવાગે હોય છે ( શક્તેશ્વરો ભવતિ મામપરો  
રિસુ ) એટલે જાતીમાથી લોહી પડે છે

## ઉપાયો

સૌથી સારો ઉપાય તો કોઈ સારા આરોગ્યશુદ્ધ (મેનેટારિયમ) મા  
દરદીને લઈ જવો એ જ છે ધર આગળ ગમે તેટલી સારવાર  
આપણે કરીએ પણ મેનેટારિયમની સાગવાર આગળ તેની શી  
વિસાત ! સાગ મેનેટારિયમો બહુ સુદૃઢ જગોએ તદ્દન એકાત  
અથગે વનમા બાધેના હોય છે પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય વચ્ચે સારા  
ચિકિત્સાની માગવાર હોવા રહેવાનું અને અંપૂર્ણ આગમ બોગવવાનું  
ત્યા જેતું બને તેવું ધર આગળ ન જ બને

પણ આથી એક વાત ન જૂનની જોઈએ ગરીબ માણસોની  
ચિકિત્સા મેનેટારિયમમા જવા જેવી નથી હોતી મેનેટારિયમમા

ગયા વિના ક્ષયરોગ ન જ મટે એવું કશું નથી. એ માન્યતા ભૂલ-  
લરેલી છે.

આગકાલ વૈદ્ય ડોક્ટરો તેમની પાસે જે દરદીઓ આવે છે તેમને એકદમ હવાફેર કરવા માટે સલાહ આપે છે. પણ આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચિકિત્સક રોગીને ઘર બહાર હવાફેર માટે જવાની મલાહ આપે તે પહેલાં રોગીની આર્થિક સ્થિતિ તપાસી લેવાની ખામ જરૂર છે. વૈદ્ય ડોક્ટરોના શબ્દોમાં દરદીને વિશ્વાસ તો હોય જ. જ્યારે ચિકિત્સક હવાફેરની સલાહ આપે ત્યારે દરદી ગિચારો પોતાની સ્થિતિ બહાર જવા જેટલી સહર ન હોવાથી પોતાના ભાગ્યને નિંદે છે.

વળી કેટલાક ક્ષયના દરદીઓ તો એવા હોય છે કે જેમને ઘરની બહાર જતાં ભારે મુકસાન થાય છે. ઉમ્મ ક્ષયવાળા-વિશેષ કરી જેમને ખૂબ તાવ રહેતો હોય એવા દરદીઓ, જેમને કશું સાથે લોહી પડતું હોય તેવા દરદીઓ, છેલ્લી સ્ટેજવાળાઓ, બહુ લાંબા વખતના રોગીઓ જે માર્ગના શ્રમ સહન કરી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી હોતા તેવા-દરદીઓએ ઘર બહાર ન જ જવું જોઈએ. આવા રોગીઓએ ઘર આગળ રહી પુખ્ત આરામ લેવો જોઈએ. અને શાંતચિત્ત રોગનો સામનો કરવા માટે બળનો મંથરો કરવો જોઈએ. ક્ષયરોગ નિવૃત્તિ અને રોગીની આવકને ધનિષ્ઠ મંમથ છે, એમ ડૉ. દોમસન ફેઝર કહે છે.

ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશ દરદીને મજા એવી બવરથા કરવી.

ધી, દૂધ, માખણ, કોડલીવર આઈશ, ઇંડાં, તાલુ માંસ, લસણ, તાંબુ ફળો, શાકભાજી-આ બધું ક્ષયના દરદી માટે બહુ જ જરૂરું છે.

ક્ષયરોગ અસાધ્ય છે એવી જે માન્યતા લોકોમાં ઘર ફરી ઘેરેલી છે તે તદ્દન ભુલિ છે. ક્ષયરોગ મટે એવો

ગેગ છે. ક્ષયરોગનું નામ કાને પડતા દરદી અને તેના મગાવવાના રાકકળ કરી મૂકે છે અને હનારા થઈ જાય છે, એ લય કર જૂલ છે ક્ષય સારો થઈ ગયે છે—માખ્ય છે હા, ક્ષયરોગને મટાડવામા આત્મમનમની જરૂર પડે છે ખાનામા, પીનામા, રહેવામા, આગમ લેવામા, નસગત કરવામા, ઘ્રાણ્યર્થ પાળવામા—દરેકમા આત્મમયમની ખૂબ જ જરૂર રહે છે ક્ષયરોગને નિશ્ચયનગ—(Will Power) આત્મસંયમ—મહાત કરે છે.

દવાઓમા સુવર્ણ વસ્ત્રમાલની, અબ્રકલમ્, પ્રવાલભસ્મ, લોકનાથરમ, મૃગાક સુવર્ણભસ્મ, મુખ્તાભસ્મ, અવનપ્રાણાવલેહ (જીન), ગંગોમત્વ, સત્વાદિયોગ, અમૃતાર્જવ રસ ધર્તિરાદિ દેશી દવાઓ સારી છે મારા વૈદ્યની મવાહ પ્રમાણે તે લેવી

ગંગેદી—(નાભવત્ર-અરકૃત) નામના ઝાડવાનું મૂળ હમેશા ૧ તોનાની માત્રામા દૂધ માથે સેરન કરવાથી અને ફક્ત દૂધ ઉપર જ રહેવાથી મારો કાયદો થાય છે જીર્ણ તાવ માટે ગંગોનો અવરમ કે તેનો વન મશમની) મારી દવા છે

નિમાયતી પણ અનેક દવાઓ છે ક્રિયોસોટ, ગ્લાસકોલ કાર્બ, લાઇપોફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ મોડિનમ ફોસ્ફોલેટ, કાર્બોમોફગન, મેનોફીસીન, આયોડાઇન, સોડિયમ મોડુલેટ આ ૧૫૧ મશફર દવાઓ છે

પણ ક્ષય માટે એકિન રામચાલુ ( Specific ) દવા નથી એવું પણ યાદ રાખવું જોઈએ દવા નહિ પણ ખોરાક ઉપર બહુ ઝોર મૂકવો જોઈએ નિદાનો માને છે કે પોષણનો અભાવ એ જ ક્ષયનું મુખ્ય કારણ છે માટે કિંમતી દવાઓ કરતા દૂધ, ઘી, માખણ, મલાઇ જેવા પ્રુટિકર ખોરાક પાછળ ખૂબ જ ધ્યાન દેવાનું જોઈએ

## વિશેષ સૂચનાઓ

- (૧) ક્ષયના દરદીએ પોતાનું ચર્મોમીટર (તાવ માપવાનું યંત્ર) જીવંત જ રાખવું.
- (૨) ક્ષયના દરદીએ તાવ ન હોય ત્યારે થોડું થોડું દમેશાં મવાર સોજ સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું.
- (૩) ફરી આવીને ગુરત જ કપડાં કાઢી નાખવાં નહિ. પરમેવો થયો હોય છે એટલે શરદી લામગાનો ભય, રહે છે.
- (૪) ક્ષયના દરદીએ ખાવા પહેલાં અને ખાધા પછી અરધો કમાક આરામ લેવો. ફરી આવીને ગુરત જ ખાવા ન એમવું.
- (૫) ક્ષય રોગવાળી માતાએ પોતાના બાળકને ધવરાવવું નહિ. તેમ બાળકને બહુ વાર પાસે પહોં ન રાખવું.
- (૬) ક્ષય રોગીનાં કપડાંને કોઈએ અડકવું નહિ. ગરમ પાણીમાં તે ધોઈ કાઢવાં જોઈએ. તેનો ફમાત્ત દુવાત્ત વગેરે બહુ જ જીવંત રાખવું.
- (૭) ક્ષયના રોગીએ ધૂળ ધુમાડાથી બહુ દૂર રહેવું.
- (૮) ક્ષયવાળાએ નાટક જોવા ચિયેટરમાં ન જવું. બહુ ગીરદીમાં હવા અસ્વચ્છ હોય છે, તે શ્વાસમાં લેવાથી નુકસાન થાય છે. ઉગમરો પહોં તેણે ન કરવો જોઈએ.
- (૯) ક્ષયના દરદીએ મોઢાથી નહિ પણ નાકથી શ્વાસ લેવો જોઈએ.
- (૧૦) ક્ષયરોગી માટે નાક આગળ બાંધી રાખવાનું એક યંત્ર (Inhalor-ઈન્હેલર) આવે છે. તેનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો. આ યંત્ર કોઈ પણ દવા વેચનારને ત્યાં મળી શકે છે. આ યંત્રમાં ૩ મૂકી તેમાં કેટલીક જંતુદ્ધ હવાઓ ઝાંટવામાં આવે છે અને પછી તે યંત્રને જૈનમુનિઓ જેમ મુક્તિ રાખે છે તેવી રીતે નાક આગળ બાંધી રાખવામાં આવે

છે. છાંદવાની દવાઓમાં આયોક્ષલ, શુકલિષ્ઠસ, મેન્થોલ, કલોરોફોર્મ, ફોર્મેલ્ડીહાઇડ, આયોડીન ઇત્યાદિ દવાઓનો સમાવેશ થાય છે. પ્રખ્યાત ક્ષયચિકિત્સક ડૉ. મુથુ આઇ-હેલેસન-ચિયરી (શ્વાસ લેવાની ક્રિયા) ઉપર બહુ જ ભાર મૂકે છે. બને તો ૫-૬ કલાક સુધી લાગત દવાઓ ઇન્હેલરમાં છાંદીને સુંઘી દિતાવહ છે

- (૧૧) ક્ષયરોગીએ પોતાની શક્તિનો મંધરો કરવો. બહુ મોટીથી બોલવું નહિ, ગાવું નહિ, ભાષણ ન કરવું
- (૧૨) ક્ષયના દરદીને દારૂ ઝેર સમાન છે માટે તે ન લેવો.
- (૧૩) બલગમ ગમે ત્યાં ન નાખવું-પણ એક વાસણમાં લાયસોલ કે કારબોલિક એસિડનું લોસન નાખી તેમાં ગળે નાખવો.
- (૧૪) ક્ષયના દરદીનાં કપડા અત્યંત ગરમ પાણીમાં નાખી ઉકાળવાં અને પછી ધોવાં. તે કપડાં બીજા કોઈએ વાપરવાં નહિ.
- (૧૫) ક્ષયના દરદીએ પોતાનું બલગમ કદી પેટમાં ઉતારવું નહિ. આમ કરવાથી આતરડાને પણ ક્ષય લાગુ પડે છે.
- (૧૬) ક્ષયવાળો દરદી અંત્યજની માફક અસ્પૃશ્ય નથી મારવાર કરનારે જગપણ બીક ન ગખવી કે તેનો ચેપ તેને લાગશે ક્ષયવાળા પતિઓની માગવાર કરનાર પત્નીઓને ક્ષય લાગુ નથી પડતો હળરો દાખલા તબીબી ફક્તરોમાં નોંધાયેલા છે કુટુંબમાં એકદમ ક્ષયનો દરદી હોય તો આખા કુટુંબમાં તેનો ચેપ લાગે છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે, માટે ક્ષયના દરદીની સાગવાર કુનારે જગપણ બચ વિના દરદીની સારવાર ડગ્ગી અને યોગ્ય નિયમો પાળવા
- (૧૭) ક્ષયવાળો દરદી પોતાની સ્ત્રી સાથે રહી શકે. પ્રેમની ઉખા અનેક મંકટો ઉપર જીત મેળવે છે. -

## ૪૫ દમ—વાસ

હુનિયાનો કાર્ડ જ ખૂણો એવા દમ ૧ જ્યાં દમનો રાગ ન  
 થયો હોય આપણા ગુજરાત પ્રાતમા દમના દમને દરદીઓ જેવામા  
 આવે છે આ રાગ ન્યુમોનિયા કે પ્લેગ જેવો મલ્લ પ્રાણહર નથી  
 જીવાનીમા દમનો રાગ થયો તેમ ૮ના ૮૫-૮૦ વર્ષનું લાણુ  
 આધુન્ય ભોગવનારા માણુમા ધણુની જણુમા દમે પણ આથી  
 એમ નથી માનવાનું કે દમરાગા દ દનુ આયુ ૫ થઈ લાણુ હોય  
 કે બીનદુ નમના ગગની લામા વખતની અમરથી દુસા અને  
 હુદન જેવા અતિ અગત્યના અન્યવા અગમ ચર્ચ જન છે આ  
 એથી એને ઇ-દલ્લુએ-આ ન્યુમોનિયા જેવા નાગલ ગેગો તુરત  
 જ થઈ આવે છે અને એના વખતે એને માટે મચવાનો મલન  
 એછો નહે છે માટે દમરાગો લામો વખત જીવે એવી જે માન્યતા  
 મમાજમા ધર ફરી બેરેલી છે તે નાગતવિદ નથી આ માન્યતાને  
 વધને દમના દરદીની ધણી વખત ઉપેક્ષા કરામા આન હ પણ  
 આ ઉપેક્ષા કરવા લાયક દર્દ નથી દમનો રાગ દેશી વૈદ્યો જેને  
 યાધ્ય કહે છે એ જાતનો એટલે કે એક વખત શરૂ થવા પછી  
 હમેશ માટે લાગ્યે જ મરી જન એવો છે અર્થાત્ આ રાગ એ  
 વખત લાણુ પાયા પછી તે હમેશ માટે ચાનુ રહેતો નથી,  
 વારવાર અનારનનાર હુમલા ચાન છે અને અમુક વખત દેગન

કાઠને પાત્રી આપાઆપ શાત થઈ જાય છે આવા હુમલા કાઠને પદર દિવસ, તો કાઠને વર્ષે વર્ષે, કાઠને અમુક ઋતુમાં તો કાઠને ચાગ-પાચ વર્ષેથી થાય છે કાઠને અમુક વર્ષો સુધી હેગન ઢાં પછીથી, સરીગ સુધગ્વાથી, દવાફેરથી અથવા ખીજા કાઠ જાગલુથી આ રોગ સારા પળુ થઈ જાય છે જાણકે દમ થયો જ નથી એમ તે માણસ ખાઈ પી શકે છે, વ્યાયામ કરી શકે છે, ડુગગ ઉપર ચઢી શકે છે, ફલુ વળી પાઠો દસ-પદર વર્ષો હુમલા થઈ આવે છે દમની આ નિશ્ચિનતા જરૂરીને ઘણી કષ્ટકાન્ક થઈ પડે છે અને ચિન્તિત્વકને પણ તે મજબે છે દહી સુધી દમની કાઠ ગમવાણુ દવા ગોધી રાખ્યું નથી એનું નાણુ એ પેક દમ એ ગગ જ નિશ્ચિત છે

પણ ખરી રીતે તો દમ એ ગ્વત ન રોગ જ નથી, પણ શરીરની અગ્નિના ધત્રોમાંથી કાઈ કાઈની અન્યવચ્ચાતે પરિણામે જણાતો ઉપદ્રવ છે એમ પ્રખ્યાત પાત્રાત્ય ડોન્ટરાનો અભિપ્રાય ૬

### દમના પ્રકારો

આયુર્વેદ પ્રમાણે શ્વાસના પાચ પ્રકારો છે (૧) સુદ્રશ્વાસ, (૨) તમકશ્વાસ, (૩) ાજનશ્વાસ, (૪) મહાશ્વાસ, અને (૫) જિર્ણશ્વાસ પ્રતમ-શ્વાસ એ તો તમકશ્વાસનો જ એક બેદ છે સાદા દમ એ તમક શ્વાસ અને તાનનાળો દમ એ પ્રતમકશ્વાસ છે

**સુદ્રશ્વાસ (Dyspeptic asthma)**—એટલે મહંતતથી કે વધારે પડતું ખાવાથી જે થોડા શ્વાસ ચડે છે તે અને ત સાધારણ ઉપચારોથી કે આપોઆપ બેસી જાય ,

**તમકશ્વાસ**—જેને અગ્રેષ્ઠમાં Asthma ‘એઝ્મા’ રોગ કહેવામાં આવે છે તે આ જ શ્વાસ ચરક સુરાત કહે છે કે તમકશ્વાસ ( Asthma ) કૃત્ત્ર સાધ્ય છે ચરક કહે છે જળપાન



માણસને જે તે થયો હોય તો સાધ્ય નહિ તો યાધ્ય ગણવો. બાકીના હિન્ન, મદ્દા અને - બિર્ધ એ ત્રણ આસોને અસાધ્ય ગણેલા છે. મરણ વખતે જે આસ હોય છે તે જ મતના આ આસો છે. આધુનિક વિજ્ઞાનની ભાષામાં બિર્ધ આસને Cardiac asthma કહે છે. પાશ્ચાત્ય પંડિતો પણ આ ત્રણ પ્રકારના આસોને અસાધ્ય ગણે છે.

પાશ્ચાત્ય મતાનુસાર Spasmodic asthma, Bronchial asthma ઇત્યાદિ પ્રકારે ગણાવી શકાય. આયુર્વેદે મોટે ભાગે Bronchial asthma ઉપર જ વિચાર કર્યો લાગે છે. Spasmodic asthma નો પૂર્ણ ખ્યાલ એ વખતે ન પણ હોય.

### કારણો

“ ધૂળથી, ધૂમાડાથી, પવનથી, કંડા સ્થાનના તથા કંડા પાણીના સેવનથી, વધારે પડતી કસરતથી, અતિ મૈથુનથી, વધારે પડતી ખેપ કરવાથી, ક્રુખા તેમ જ અનિવશિત ખારાકથી, આમ-દોષ વધી જવાથી, કબજિયાતથી, રક્ષતાથી, વધારે પડતાં લંધન જીલાળ ઇત્યાદિ શોધનથી, ઘણી દુર્ગંધતાથી, શરીરના મર્મ ભાગમાં વાગવાથી, શરીરને યોગ્ય પોષણ નહિ મળવાથી, ટાઢ-તડકો, સુખ દુઃખ ઇત્યાદિ દુઃકોની અસરથી, ઝાડાથી, તાવથી, કાનડીથી, સંજેખમથી, શરીરમાં ઘન થઈને ઢાલ થવાથી, રક્તપિત્તથી, ઝાડો પેશાબ રોડાછને વાયુની ગતિ બિચી થવાથી, કોલેરાથી, પાંદુરોગથી, ઝેરની અસરથી આસ થાય છે.” (ચરક સુશ્રુત)

“ કબજિયાત કરે એવા, અંદરે જળતરા કરે એવા, ન પચે એવા ભારે ભોજનથી, પાણીનાં તથા લીના દેશનાં પ્રાણીના માંસના ખોરાકથી, દહીંના તથા કાચા દૂધના સેવનથી, કફ વધારે એવી ચીજોના ઉપયોગથી, ગળામાં-જાતીમાં કંઈ અડચણ બીજી

ચવાથી અને જુદી જુદી જાતના વાયુના અટકાવથી, વાયુ પ્રાણવાદી સોનોમાં પેશીને પ્રકોપ પામે છે અને શ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે.”

(ચરક સુશ્રુત)

**દમ રાફ થતા અગાઉનાં લક્ષણો (પૂર્વરૂપ)**

સુશ્રુત કહે છે કે “શ્વાસના પૂર્વ રૂપમાં જાતીમાં પીડા, ખારાક ઉપર અરુચિ, અણુગમો, પેટનું ચઢવું, પડખામાં શ્વળ અને મોઢામાં બદસ્વાદ (વેસ્પર) એવા લક્ષણો થાય છે.

કેટલાક દમના પૂર્વરૂપ તરીકે પેટમાં ગડગડાટની અને મંદાગ્નિની ફરિયાદ કરે છે. કેટલાક આળસની, કેટલાક માથાના દુખાવાની અને કેટલાક અસામાન્ય ઉત્સાહની વાતો કરે છે. કેટલાક ઓછા વિશિષ્ટગુરુત્વ (Low specific gravity) વાળો ફિક્કો ધણો પેશાબ થવા પછી દમ ચઢવાનું કહે છે. કેટલાક શરૂઆતમાં થોડી ઉધરસ આવ્યાનું કહે છે, કેટલાક ઉપરના શ્વાસવહ માર્ગો (Air passages) માં કોઈક સોજા જેવું હોવાની અથવા જાતી બીડાવાની ફરિયાદ કરે છે. કોઈને ગળામાં કંઈ ચોંટી રહ્યું હોય એવું લાગે છે અને ખંજવાળ આવે છે.

**દમનો હુમલો**

“દમના હુમલામાં મુખ્યત્વે ઉરઃસ્થાનની પેશીઓ (Bronchial muscles) ની અકસ્માત મંકુચિત સ્થિતિ થાય છે; ઉરઃસ્થાનની નળીઓ (Bronchial tubes) ની દીવાલોની રચનામાં જે પેશીમય તંતુઓ (Bronchial fibres) રહેલા છે તેનો અકસ્માત મંકાય થઈ જાય છે. આ મંકાય આ તંતુઓના મક્ષમતમ લાગે પર્થત પણ પ્રસરી જાય છે. દમના હુમલાઓમાં આ પેશીમય તંતુઓનો મંકાય એ મુખ્ય તત્ત્વ છે.” (‘આયુર્વેદ વિજ્ઞાન’ પુ. ૬ અંક ૬)

દમના હુમલાની સરખાતથી શ્વાની મૂઝવણનું જો એકમ વા છે અને દરદી પથારીમાં હાથ નીચા ખોડીને, ખભા ઊંચા ગળીને, માથું પગાડે દગનો ડગ ઓશિંગ ઉપર ક બીજા કાંઈ ઊંચા પદાર્થ ઉપર નાખી દમને બેડેનો જણાય છે હવા માટે એ તરડીઆ મારે છે, ટૂંક શ્વાસ પગાલ લે છે અને મરખામણીમાં મથારે લાગે અવાજવાગે ( Wheezing ) ઉશ્વાસ બહાર કાઢે છે

એક વખત જ દમનો હુમલો જનાગા આપ્યા હય તા ને ડદી નહિ ભુલાય ખીચાગે દંદી લાવચોગ કે વખતે ફિક્કે થઈ ગયો જણાય છે, વખતે જારીના સગિયા ક ગા છાની શાખ મજબુત રીતે પડીને બહાની ખુલી હવા માટે રાફા મારતો ામો ગંભીરો જણાય છે જાણે કે તરડિયા મારતા હોય એવા ઘરણુ જેવા નજર પડે છે

દૃઢમાં, દમનો હુમલો શ્વાસનની નાડીઓની નમજાઈથી (Respiratory neurosis) આવ છે કાન્સના એક અર્થ નિવચક દમને “ ફેફસાની વાઈ ” ( Epilepsy of lungs ) કમીન એ ગેગના તાત્વિક અરૂપનો ધરા સમ આવા આવે છે

## ઉપાયો

શ્વામ માટે એક પચ્ચ ચોક્કસ ઈલાજ નથી ં. ધ્યાન રાખવું ધા છે જાહેરખમર વાચીને જવા મગાની ખારી એના જેવું અનિષ્ટ ખીચતું એકેય નથી

દમનો હુમલો હોય ત્યારે એ હુમલાના જોરને ટાળવા માત્ર અફીણના મત્ત ( Morphia ) જેવી અમર ાડ ખીજ દવા નથી ડોક્ટરો પિવનરી દાગ એ દવા આપે છે આપણા લોકો દમમાં અફીણ લેે, પરંતુ અફીણના સેવનથી દંદી અફીણનો મથાણી થઈ જાય છે અફીણનું મત્ત ઈન્જેક્શનના રૂપમાં આપવાથી એ

ગેરફાયદો થતો નથી પણ આ પ્રયોગ હુમલાના જોરને કાપવાનો છે-દમ મટાડવાનો નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

આ સિવાય ડોક્ટરો અનેક જાતની દવાઓનો હુમલા વખતે ઉપયોગ કરે છે. કેટલાક કલોરોફોર્મ સુંઘાડે છે, કેટલાક ઇથર સુંઘાડે છે, કેટલાક નાઇટ્રો એન્ડ એમીલનો ઉપયોગ કરાવે છે. કેટલાક કલોરલ હાઇડ્રેટ પર્મદ કરે છે. કેટલાક એડ્રેનેલીન કલોરાઇડમાં જોળેલું રતું પૂમકું બેથ નાકમાં ચઢાવીને આરામ આપે છે. પણ આ બધી દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ વિના કોઇએ વાપરવાની નથી. આ બધી જોરી દવાઓ ઉં અને માત્રાથી સહેજ વધારે આપતાં-ખાતા પ્રાણુ જીવ એવી છે.

હુમલા વખતે પીવાની ઘણી જાતની મિઠાઈઓ જગરમાં વેચાતી મળે છે, જેમાં ધંતુરાનાં પાન, અશીષુ, ખોરાસાની અજમાનું સત્ત, સુરોખાર વગેરે હોય છે. ધંતુરાના પાનની બીડી પીવાનો આશ આપણે અહીં પ્રચલિત છે અને તેથી બહુ સારો ફાયદો પણ થાય છે, જે તંબાકુ ન પીતો હોય તેને તંબાકુની બીડી પીવાથી કેટલીક વખત સારી રાહત મળે છે.

કેટલીક વખતે દરદી આવી બીડીઓ પીવા જોતી સારી દાસતમાં નથી હોતો. એવે વખતે દરદી આગળ આગવાની કેટલીક દવાઓ આવે છે, જેનો ધુમાડો લેવાથી પણ હીક ફાયદો થાય છે. દવા ફેલાઈને દરદીના શ્વાસમાં જાય એવી ગોઠવણ કરવી. દમની ધુમાડીના આવા કાગળોમાં મુખ્યત્વે ક્ષીને સુરોખાર, ધંતુરો વગેરે હોય છે. આવા કાગળો તેમજ દમની ધુમાડી માટેની જુકીઓ (પાઉડર્સ) જગરમાં વેચાય છે. આ કાગળો અને જુકી ખાણીને ધુમાડો શ્વાસમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે, પણ અતિશય છટપટી તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી હૃદય અને ફેફસાં નબળાં પડે છે, એ યાદ રાખવું ઘટે છે.

કેટલીક વખતે જાતીમાં પુષ્કળ કદ ભરાઈ આવે છે. આવે વખતે દરદીને જિલ્લીની જરૂર પડે છે. આકડાના મૂળની છાલ કે અરીકાની છાલનું ચૂર્ણ ઉમરના પ્રમાણમાં આપવાથી મારી જિલ્લી થઈ જઈ શ્વાસ નરમાય છે.

દેશી દવાઓમાં ઘાસ કુંહાર, અગ્નિરસ, શૃંગલસ્મ (સામગ્ગીગાની લસ્મ), અભ્રક્લસ્મ, તામ્રલસ્મ, સોમલ લસ્મ, પ્રવાલલસ્મ, મુક્તાલસ્મ, કંટકારી અવલેહ, વાસાવલેહ વગેરે દવાઓ લખ્યપ્રતિષ્ઠ છે. કંઠ (ઉપલેટ) નું બારીક ચૂર્ણ દમ ઉપર બહુ મારું કામ કરે છે. બેંગાલ સફ્ત ઓફ ટ્રાપીકલ મેડીમીનવાળા ડૉ. ચોપ્રાએ કુબ્ઠ (કઠ) વાપરીને ખાતરી કરી જોઈ છે. હું પણ કંઠ વાપરું છું અને તે મારો ગુણ કરે છે. તાલીસપત્ર, ત્રિકટુ, કાકડાસીંગી, જોલગી, બેદાં વંશલોચન—મરખે ભાગે મેળવી આ ચૂર્ણ મધ માથે આટવાથી પણ સારો ફાયદો કરે છે. અરકુસી, ભારંગમૂળ, ભોઈંગડી—આ ત્રણે તો શ્વામ માટે ઘણી જ ઉપયોગી દવાઓ મનાએલી છે કંટકારી અવલેહ, વાસાવલેહ, બામ્બીહરિતકી—છત્વાદિ બનાવટો ઘણી વખત મારો ગુણ આપે છે. કનકાસવ નામની બનાવટ જેમાં ધંતુરો, અરકુસી, જોડીમધ, ભોઈંગણી વગેરે દ્રવ્યો છે તે પણ સારી દવા છે.

સરમિયા તેલ સાથે ગોળ મેળવીને ખાવાથી દમ મટે છે એમ એક મંથકાર લખે છે દસમૂળનો ક્વાથ કે દસમુક્તારિષ્ટ પણ દમ માટે મારી દવા છે.

કાયફળ, કાકડાસીંગી, પુષ્કરમૂળ, અજમો, કારીજીરી, મૂંઠ, મરી, પીપર એ આઠ દવાનું (સમભાગે) ચૂર્ણ બકરીના દૂધ સાથે લેવાથી દમમાં મારો ફાયદો થાય છે એમ ભાવમિશ્રે લખ્યું છે.

અરકુસીનો બડો (ધટ્ટ) અવલેહ તોલા ૪, આકડાના મૂળની છાલનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ તો. ૨, અરીણ તોલા ૨ અને કપુર તોલો ૧—આની ગોળીઓ દમ ચઢ્યો હોય ત્યારે વાપરવાલાયક છે.

દમ માટે દેશી વૈધોમાં અમંખ્ય દવાઓ છે. વનસ્પતિઓની અને ભરમોની અનેક જનાવરોમાંથી નીચેની ધણીયે વૈધો વાપરે છે. હરિતાય, મોમલ, તામ્ર, અમ્બક-આ ચાર મુખ્યત્વે દમ ઉપર મારી અસર કરે છે.

દૂંકમાં, જે કાંઈ કદ અને વાયુનો નાગ કરે, મગ્મ હોય તથા વાયુને નીચે ઉતારનાર હોય, ઘણું કરીને જે ખામ વાયુદર હોય તે દમનું દમના દરદીએ દમેશ મેવન કરવું.

### પર્યાપ્ત્ય

હું ઉપર કહી ગયો છું કે દમના દરદીએ વિચિત્ર પ્રકૃતિનાં હોય છે. એકને જે દવા, જે મધ્ય, જે દવા અને જે ખોરાકથી કાયરો થાય છે, તે જ દવા, તે જ મધ્ય, તે જ દવા અને તે જ ખોરાક ખીજને માફક નથી આવતાં—માટે દમના દરદીએ જાતે જ પોતાને શુ માફક આવે છે અને શું નથી આવતું એનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. દમવાળા દરદીને એક ખામ સૂચના એ આપવાની છે કે વારંવાર ડોક્ટરો કે વૈધો ન બદલે. ડોક્ટર વૈધોને દરદીની પ્રકૃતિ જાણતાં ઘણા સમય લાગે છે અને દરદીની ખાસિયતો-પ્રકૃતિ બરાબર જાણ્યા વિના વૈધ ડોક્ટરોની દવા કર્ષ જ કામ નથી કરતી.

હવાફેરની જાનતમાં મુખ્ય વાત એ છે કે જે હવામાં કે સ્થાનમાં હમેશ દમ ચઢતો હોય તેથી વિચ્છે સ્થિતિવાળી હવામાં અને સ્થાનમાં દરદીને ફેરવવાથી સારો ફાયરો થાય છે. મુમાઈના દરદીઓ કાઠિયાવાડ જવાથી અને કાઠિયાવાડ ગુજરાતના દરદીઓ મુંમાઈ જવાથી સારા થાય છે એ અનુભવમિદ્ધ છે પરંતુ જેને સુકો દમ (નિષ્ક્રિય શ્વાસ) હોય તેને જ મોટાં શહેરોની ધીય વસ્તી અનુકૂળ આવે છે. આપણુ દેશમાં દમના ઘણાખરા દરદીઓને ખુલ્લી સુકી હવા મારી માફક આવે છે મુમાઈના દરદીઓને

ઝાડીમાં બેસીને દોહરોડ કે પાવડ પડોચતા જ આરામ પામે છે  
કમવાળા દંદીઓને સુકી હવા વિગેરે અનુકૂળ આવે છે ટૂંકમાં,  
અચ્છ ખુલી હવામાં હજવા હજવાથી અને હવાફેંચી દમના દમમાં  
ધોળો આશ્વર્થાગ-દગ્ધ યતો જળાય છે

દમના દરદીએ હમેશા મગમ મુગડ પડેલા હડી જગ પખ  
ન લામે એ સાચવવું બેજવાળા ધગમાં ન રહેવું મારીમાગળા  
મધા સૂતી વખતે ખુના ગખી અચ્છ હવા શાસમા લેતી બહુ  
હડી હવા દમવાળાને માફ નથી આવતી

દમ એ મુખ્યત્વે પાચનક્રિયાની અન્યથાને આભારી હોય છે  
માટે દમનાગાએ પોતાને તારક ખોરાક પોતે જ પમદ કરી લેવા  
જોઈએ એકને જે ખોરાક માફ આવે છે તે બીજાને નથી આવતો  
અજીર્ણ થી નકુન ન થરા રેવું પેદ તણાય એટલું કદી ન ખાવું  
નક ગળ્યું ન ખાવું મિષ્ટાન્નનો લાગ કરવો પેમા આકરો-પરત  
રહેતો હોય તો હિંગાણક લેવું ઝાડો માફ ન આવતો હોય તો  
અદિષ્ટ વિગચન અર્ધ કે કહુ મે આનીભાર ગમે સૂતી વખતે  
લેવું હિમજી હગડે પણ લઈ વકાય ધણા દમના દરદીઓને ભાત  
માફ નથી આવતો માગરીતો ગટલો, શાકભાજી, દાળનું પાણી, ભાત,  
ફૂદ (ઉકળેલું અન્ન એવઝી આદુ વગેરે નાખેલું)-જુખ જોઈને  
લેવું પાચનક્રિયાના દગ્ધ હોય તો તે વિષે વૈદ્ય ડોમ્બરની સલાહ  
લેતી આરોગ્યવર્ધની દમવાળાને ઠીક માફ આવે છે દમના  
દરદીએ નિયમિત હલકી કસગત કરવી અને માજના પાચ-ઠ  
વાગાને સુમાટે ખાઈ લેવું

ટૂંકમાં, દમની ચિકિત્સા ત્રણ પ્રકારની છે (૧) જે કારણથી  
દમ ચડતો હોય તે કારણ મમજીને દૂર કરવું, (૨) દમ ચડે  
ત્યારે અહીણ, ધતુરો, ગેક, ધુણી વગેરે જે અનુકૂળ આવે તેનો  
ઉપયોગ કરવો, અને (૩) શરીરની મામાન્ય તદુરસ્તી બગડે નહિ  
એવી ખાચ આવેતી ગખવી

મૂતપિંડનો રોગ હોય તો તેની દવા કમળવી. પેશાબનાં યંત્રો બગડવાથી દમ ચઢી આવે છે. (Renal' asthma) મારે તે વિષે ધ્યાન આપવું. બ્રહ્મચર્ય પાળવું. વિવાસી સ્ત્રીપુરષોને વિશેષ દમ લાગુ પડે છે.

દમ એ એપી રોગ નથી, પરંતુ એક કુટુંબનાં ધણા માણસોને દમ થએલો જોવામાં આવે છે. એનું કારણ વારસામાં જનરની રોગ-મંદ્રિતિ અને કંકયુક્ત દમનું થોડું ધણું એપીપાણુ પણ છે પણ દમ વારસામાં જતરે છે એ માન્યતા માઘી નથી દમ વારસામાં જતરે છે એ પાશ્ચાત્ય માન્યતા છે વારસાનો દમ મરી શકે જ નહિ એવી જે માન્યતા ડોક્ટરોએ ધુમાડેલી છે તેથી દરદીના માનસ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. ચિકિત્સક અને દરદી બન્નેની મનોવૃત્તિ આ માન્યતાથી એટલી નિરાશાપૂર્ણ થઈ જાય છે કે એક વખત અંધુક રોગીને વારસો મળ્યો છે એમ જાણવામાં આવતાં વેંત જ ચિકિત્સક અને દરદી બન્નેની ઉપચારમાથી શ્રદ્ધા જાય છે. “અશ્રદ્ધા તથા શિથિલતા દમના રોગી મારે મોટા પર્વત મમાન થઈ પડે છે.” પણ ડૉ. બર્ટ્રામ જેવા વિશાળ અનુભવી ડોક્ટર કહે છે કે “દમના લગભગ ત્રણસો દરદીઓમાં એક પણ વારમાને કારણે દમનો દરદી માલુમ પડ્યો નથી.”



## ૪૬ મધુપ્રમેહ

**મીઠા** પેશાબ, સાકરિયો પેશાબ, મધુમેહ નામથી આ રોગ ઓળખવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં એને “ડાયાબિટીસ” કહે છે.

હિંદુસ્તાનમાં બંગાળામાં મધુપ્રમેહનું જોર વિશેષ જોવામાં આવે છે. ૨૫૦ તિલક, ચિત્તરંજન દાસ, મોસાના મહમદખલી વગેરે દેશનેતાઓ આ દરદના ભોગ બન્યા હતા. હિંદુઓમાં આ રોગ વિશેષ પ્રમાણમાં છે. ગામડીઆ કરતાં શહેરીઓમાં આ દરદ વિશેષ થાય છે. બહુ સ્થૂલ અને જડાં માણસોને આ રોગ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. મિઠાઇ, શરબત, દાડ વગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાની ટેવવાળાને આ રોગ ખાસ થવાનો મંજવ છે. બહુ માનસિક કામ કરનાર માણસોને આ રોગ લાગુ પડે છે. અકસ્માતથી મગજને આઘાત પહોંચે તો તેથી પણ મધુમેહ લાગુ પડે છે. હોલ્ડરી નીચે અગ્ન્યાશય (પેક્રિયાસ) નામનો અવયવ છે, તેની વિકૃતિને લખને પણ મધુમેહ જન્મે છે. ઓપરેશન કરી પેક્રિયાસને કાઢી નાખવાથી આ દરદ થાય છે.

કેટલાક કહે છે કે બહુ મિઠાઇ ખાંવાથી આ રોગ થાય છે. જો આ વાત સાચી હોય તો મયુરાના ઓળાઓમાં મધુમેહના દરદી ખૂબ જ હોત; પણ તેમ નથી. કેટલાક કહે છે કે હિંદુસ્તાનના લોકો પાનસોષારી ખૂબ ખાય છે એટલે તેને લીધે મધુમેહ થાય છે. આ વાત પણ બિનપાયાબર છે. ૨૫૦ ડોઝ બી. ડી. બસુએ

તેમના “ડાયબિટીસ મેલિટસ એન્ડ ઇટ્સ ડાયેટીટિક ટ્રીટમેન્ટ”-  
(મધુમેહ અને તેની પાચિક ચિકિત્સા) નામના ગ્રંથમાં આ બધી  
વાતોના સચોટ રદિયા આપ્યા છે. યાદ કરો છે કે બટાટા બહુ  
ખાવાથી મધુમેહ થાય છે. આ વાતમાં પણ કંઈ તથ્ય નથી

બાયામનો અભાવ, અતિશય માનસિક શ્રમ, ચિંતા, બેડાકુ  
જિંદગી અને વિભ્રાન્તિય દ્રવ્યોનો આંતરગ્રામાં મંચય (Alimentary  
toxemia) આ મધુમેહનાં પ્રધાન કારણો ગણાવી શકાય.  
આંતરગ્રામાં મંચિત થએલાં ‘ટોનો’ ‘જ્યારે’ ક્રોધે છે ત્યારે સમસ્ત  
પાચનયંત્ર બગડે છે અને પાચનક્રિયામાં બગાડ ઉદ્ભવનાં  
મધુમેહ થાય છે.

કાળજીમાં શર્કરાગુણુ વિશિષ્ટ ગ્લાયકોજન નામનો ‘પદાર્થ’  
છે. ગ્લાયકોજનને કેટલાક ‘ગ્લાયજ સ્ટાર્ચ’ કહે. છે કારણ કે  
તેનામાં સ્ટાર્ચના ગુણુ છે. આ ગ્લાયકોજન મુખ્યત્વે હોજરી અને  
આંતરગ્રામાંથી આવેલી સાકરમાંથી પેદા થાય છે. માંસાદારી પ્રાણીના  
કાળજીમાં પણ ગ્લાયકોજન હોય છે. ગ્લાયકોજનમાંથી પાછી સાકર  
જલદીથી થઈ શકે છે લોહીમાં થોડી સાકર હોય છે જ, પણ  
તે પ્રમાણથી વધારે થવા પામતી નથી; કારણ કે વધારાની સાકરને  
કલેન્ડ્રું ક્ષત્રને ગ્લાયકોજનમાં તેનું રૂપાંતર કરી નાખે છે. જ્યારે  
રક્તમાં સાકરનો વધારો થાય ત્યારે તે પેશાબમાં નીકળે છે અને  
ત્યારે તે ‘મધુમેહ’ નામથી ઓળખાય છે.

મધુમેહ થવામાં મુખ્યત્વે કરી કાળજી અને અગ્ન્યાશય  
(પેક્રિયાસ) બે જ જવાનગર છે.

### લક્ષણો

મધુમેહના દરદીને પેશાબ માટે વારંવાર જવું પડે છે.  
રાતે ધણી વખત પેશાબ માટે જાડવું પડે છે પેશાબ  
પણ ઘણો જિતરે છે પેશાબનો રંગ ક્રિસ્તો પાણી જેવો હોય છે.

નેનો ઝાદ ગળ્યો હોય છે અને વાસ પળુ તેરી જ હોય છે  
 પેશામ દરી બિડ્યા પંજી મિઠાઇને લીધે ત્યા કીડીઓ કે મકેડા  
 ફૂંટતા જાણાય છે પેશામનુ વિશિષ્ટ ગુસ્ત ૧૦૨૦ થી ૧૦૪૦  
 સુધી હોય છે જમ્યા પછી અને મિઠાઇ લીધા પછી માઠનુ  
 પ્રમાણુ વિગેય જાય છે તગસ અતિશય લાગે છે અને જેટલુ  
 પાણી પીવાય છે તેટલુ પેશામ ઝગવા જરૂં પડે છે મોઢુ, શભ  
 અને ગળુ સુકાય છે મોમા મિઠાઇ લાગે છે સારો દિવસ સુધ  
 ગટેવાનુ મન થાય છે જાડો બહુ કમજર ગહે છે ગરીબ બહુ  
 સુકાતુ જાય છે આમડી તદ્દન લૂખી તેમ વાળ પળુ લુખ્યા પડી  
 જાય છે શભ કોરી, લાવ અને તદ્દન ચોખ્ખી રહે છે-અકચકીત  
 ગહે છે અહેરો તદ્દન સુકો-નિસ્તેજ જાણાય છે ગન ઉદામ રહે  
 છે, અવભાવ બદલાઈ જાય છે, પુરપત્ત ઘડી જાય છે, બૂખ કા તો  
 બહુ લાગે છે, કા તો અરુચિ જેવુ લાગે છે કમરમા દુ ખાવો,  
 હાથપગમા જળતર, તદ્દા, ઝાનિ-જાણાય છે વખત જતા સાલગવાની,  
 જોવાની, સુઘવાની, આખવાની, સ્પર્શની ઈન્દ્રિયો મદ પડી જાય છે.

મધુમેહના દરદીને ખસ ખરજવુ લુખગસ, ગુમડા, જામર,  
 પાહુ, પગને તળીઓ ચીરા પડવા-એનુ એવુ ઘણુ થાય છે

લોહીમા સાકર જવાથી નસો નમળી પડે છે અને કેટલીક  
 નસોમાથી રૂધિરનુ અભિસરણુ પણ બધ પડે છે એટલે એ લાગ  
 કાળો પડે છે-મુઠાવ યર્ષ જાય છે જો એ મુઠાવ લાગને તુરત  
 ઘાપી કાઢવામા ન આવે તો એનુ ઝેર તદ્દગત લાગમા વ્યાપે  
 છે અને વધુ લાગો કહોવાતા જાય છે અને છેવટે લોહી તદ્દન ઝેરી  
 થઈ જવાથી માણસ મરી જાય ■ (જેઝીન)

મધુમેહના દરદીને આખે મોતીઓ વહેલો આવે છે અને તેને  
 જો કાઢવામા આવે તો આખ સાવ બગડે છે મધુમેહના દરદીની  
 આમડી એટલી તો ખગમ થઈ ગઈ હોય છે કે એક બિઝગડો પડ્યો હોય

તો તેમાંથી મોટું ધારું પડે છે અને તેકમે કરી મટતું નથી. મધુમેહનાં આર્દ્ર (કાર્બકલ) આવા જ કારણથી મટવાં મુશ્કેલ છે. મધુમેહવાળાના કાન પાણી જલદી પાકી જીડે છે. મધુમેહના દરદીઓના ફાંત પણ ખરાબ થઈ જાય છે. તેને પાયોરિયા હોય છે.

મધુમેહના દરદીઓની શરીરની ગરમી બીજા નીરાગી માણસની ગરમી કરતાં ઓછી હોય છે.

આ દરદીઓ કરતાં પુરુષોને વિશેષ થાય છે. મોટે ભાગે ૩૦-૪૦ વર્ષની ઉંમર પછીથી આ રોગ થાય છે.

મધુમેહના દરદીને ક્ષય થવાનો અંભવ વિશેષ રહે છે. એક જાતનું ખરાબ ઝેર શરીરમાં એકઠું થાય છે એટલે તેને લીધે બેશુદ્ધિ (Diabetic Coma) આવે છે. અને મધુમેહની બેશુદ્ધિમાં જ ૫૦ ટકા મધુમેહના દરદીઓ મરે છે. ૨૫ ટકાને ક્ષય તથા ફેફસાંના રોગો થાય છે અને ૨૫ ટકાને પાકું, ચર્મનો ફાટ ઇત્યાદિ થાય છે.

બહુ વખતનાં ખરજવાં, દાદર, પાકું, લુખરસ ઇત્યાદિ જણાય તો દરદીએ પોતાનો પેશાબ જરૂર તપાસાવવો.

### ચિકિત્સા

આ રોગ માટે હજી એક પણ ગમબાણ દવા શોધાઈ નથી. અંગ્રેજી દવા ઇન્સ્યુલીનથી પેશાબમાં સાકરનું પ્રમાણ કમી થઈ જાય છે. પણ જેટલો વખત સેવન કરે તેટલા પૂરતું જ તે ગુણ કરે છે. આ મિવાય અંગ્રેજી દવાઓમાં અફીણની બનાવટોમાં 'મોડીન' સૌથી હિતમ મનાય છે. બેલેડોના પણ અપાય છે.

દેશી દવાઓમાં બે શાસ્ત્રીય રીતિએ વસંત કુસુમાકર રસ બનાવેલો હોય તો ઠીક ફાયદો કરે છે. બંગલગમ અને અંદ્રપ્રજા પણ વપરાય છે.

મધુનાશિની નામની વેન જેને ગુડમાર તરીકે ઘણા ઓળખે છે, તે લેવાથી મધુમેદમાં ઘણા જ મારો ફાયદો જણાય છે આ વેન (*Ojmanes sylvestre*) ના અખતરા થયા છે અને નામાકિત ડોમ્ટરોને એની ઉપયોગિતા પણ મમળઈ છે

પણ દનાઓ વગતા આ રોગમાં પૃથ્વિ ઉપર ખામ ધ્યાન આપવું જોઈએ ખાડ, ગોળ માકર, પતાસા એકદમ બંધ કરવું મિષ્ટાન્ન દગગિજ ન ખાવા ખજૂર, રોડી દ્રાક્ષ ફલ્યાદિ પણ ન ખાવા પીખ્તા, ચારોળી, અખરોટ, બોપર્સિંગ જેવા તેલી બીયા આ રોગમાં સાગ છે, માટે તે ખૂબ ચાવીને ખાવા ફણમની ગોટલીનું શાક ઘણું જ ઉપયોગી મનાય છે અનાનનનાર કેળા મટાટા ખાઈ શકાય

ચણાનો લોટ, કેળાનો લોટ-તેની પુરી, ભાખરી ખાવામાં મારી છે ચણાના લોટના ભજિયા પણ ખાઈ શકાય પણ આ દમેશ ખાવાનું નથી અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વાર જવની રોટલી, ગમડી ખાની મારી છે, કારણ કે જવથી પેશાબ ઓઠો થાય છે અને ઝાડો માફ આવે છે જાણના દળિયા ખાવામાં સાગ મનાય છે

શરીરે તનના તેનનું અભ્યગ દિનાનહ છે

ઉપરાસ આ રોગનું ઔષધ જ ગણાય ન સુશ્રુતે તે મધુમેદવાળા દરદીને પગપાળા મુમાફરી કરવાની સલાહ આપી છે અર્થાત્ થોડો વ્યાયામ, ખાસ કરીને આપણા આસનો પ્રાણાયામ-યોગ એ આ રોગ માટે ઉત્તમ અસરકારક છે શ્રીકૃષ્ણનું પાણી પીવાથી લાભ થાય છે

મધુમેદની બેશ્વાદમાં સેલામાય કાર્મ” ખાસ કરીને પીવા આપવો જોઈએ

અંગ્રેજી ગ્રંથોમાં હોય તેને ના હો જણુની “મધુમેદ અને તેની પાથિક ચિકિત્સા” નામની સરખ ચોપડી વાચવા હું બલામણુ નુ હુ

## ૪૭ અશ્રી

ભૂચમાં અને ભરૂચ જિલ્લાનાં ગામોમાં અશ્રીના ઘણા કેમો જોવામાં આવે છે.

અંગ્રેજીમાં એને 'કેએ મોર' 'દિલ્હી મોર,' અથવા 'બગદાદ મોર' કહે છે. ખંભાત, દિલ્હી અને બગદાદ—આ તરફ આ ચાંદાં ચાય છે એ જ કારણથી આ નામો પડ્યાં હશે.

નવાઈ તો એ છે કે માણસ ખંભાત જઈ આવ્યો હોય તો પ્રમંગલશાસ્ત્રે તેને અશ્રી ચાય છે; જ્યારે ખંભાતના વતનીઓને મોટા ભાગે તે ઝટ થતી નથી.

આ એવી દરદ છે. અશ્રીવાળા માણસના સંસર્ગથી, અશ્રી થએલા માણસના કપડાં ધોળીને ત્યાં મોવા ગએલાં હોય તો તેના એપથી અને કેટલીક વાર તો કંઈ પણ કારણ વિના અશ્રી ચાય છે.

આ ચાંદાંનાં જંતુ હજુ ચોક્કસ રીતે જોગબવામાં આવ્યાં નથી. સાધારણ ચાંદાં જે દવાઓથી રૂઝાય છે ને દવાથી અશ્રીનું ચાંદું મટતું નથી.

જ્યાં અશ્રી થવાની હોય ત્યાં સરખાતમાં લાવ્યોજ ચાગડી ચઈ

જાય છે; પછી ઘણી ચૂંટ આવે છે અને ચૂંટવાથી ત્યાં નાનું ચાંદુ પડે છે. આ ચાંદુ પારખવાની નિશાની એ છે કે તેની જાળીન ચામડીની સપાટીથી જરા ઉપસેલી હોય છે. તેની આમપાસની ધાર વાડી અને કડણ ચર્ષ જાય છે. ચાંદુ ધારેથી ઊંચું, મધ્ય ભાગે જરા ઊંડું પણ તે મધ્યભાગ પણ ચામડીની સપાટીથી જરા ઉપસેલો હોય છે. આનું ખીજન થોડીક જ જાતનાં ચાંદાઓમાં જોવામાં આવે છે. આ ચાંદામાંથી પણ નીકળતું નથી, પણ પાણી કમ્પાં કરે છે, ચૂંટ આવે છે. આ ચિહ્નો ખરજવાને મળતાં હોવા છતાં ખરજવા જેવું પાણી અને ખરજવા જેટલી અમુલ્ય ચૂંટ આવતી નથી. ખરજવામાં તો ચામડીમાં અનેક છિદ્રો પડે છે, જ્યારે અશ્રધ્ધીમાં તો ફક્ત એક જ ચાંદુ પડેલું હોય છે. એક વખત આ ચાંદુ ખરામર જોવામાં આવે તો તે ભાગે જ જૂઠાય છે. ડાયાબિટીસ કાર્બોક્સ ( મધુમેહનું પાકું ) સાથે વખતે અશ્રધ્ધીની જૂલ થવાનો મંભવ રહે છે. પરંતુ મધુમેહમાં તો પેશાબ તપાસાવવાથી મધુમેહ નક્કી થાય છે. અશ્રધ્ધીવાળાના પેશાબમાં કોઈ જાતનો ગિગાઃ માલૂમ પડતો નથી.

અશ્રધ્ધી માટે હજી કોઈ રામચાળ દવા શોધાઈ નથી. બોરીક લોમન, કાર્બોનિક તેલ વગેરે દવાઓ અશ્રધ્ધી ઉપર કામ કરતી નથી. મોરચુથુ, જસત વગેરે દવાઓ ડીક માફક આવે છે. ખગાળાના વિદ્વાન ડૉ. પ્રહસારીએ ' કાલા આઝાર ' નામના લયકર ગ્રેગ માટે ' એન્ટીમની ટાર્ટ્રેટ ' નામની જે દવા શોધી કાઢી છે તે દવાનો દ્વાર અશ્રધ્ધી ઉપર બહુ જ ચોક્કસ અસર કરે છે એમ વાચવામાં આવ્યું છે. ' એન્ટીમની ટાર્ટ્રેટ ' ની પિચકારીઓ ( ચામડીમાં અથવા ભૂરી નમમાં ) અપાય છે. આ દવા અત્યંત ઝેરી છે, માટે કોઈએ ચોખવામાં કે પિચકારીમાં વધુ માત્રામાં ન વાપરવી જોઈએ. માધારણ માણસોએ તેનો ઉપયોગ ન જ કરવો.

સાંભળ્યું છે કે મુખાઈના ડો. રાવે પણ અત્રદીની પણી શોધખોળ કરી છે અને તેનું 'વેકરીન્ડ' બનાવ્યું છે.

અત્રદી રૂઝાવા પછી પણ તે જગોએ કાળું ચાકું લાંબા કાળે સુધી રહે છે. એક વખત યથા પછી ફરીથી અત્રદી ન થાય એવો કંઈ ખાસ નિયમ આ ચાંદા માટે નથી. અત્રદી બહુ જ હઠીકું અને દુઃખદાયક દરદ છે; પણ તેનાથી શરીર ઉપર કંઈ ખાસ ખરાબ અસર થતી જોવામાં નથી આવી.

અત્રદી માટે દેશી દવાઓ કઈ કંઈ છે એ હજી મારા અનુભવમાં નથી આવ્યું. સિંદૂરાદિ તેલ (જેમાં હરિતાલ, મનઃશીલ, ગંધક, મૂળાનો ક્ષાર, શંખભસ્મ, મોરચુચું, કપીસો છત્પાદિ દવાઓ પડે છે) થી મારા એક મિત્રને કપાળ વચ્ચેવચ્ચ થયેલી અત્રદી મટી ગઈ હતી. પણ તે એક જ દેસ મારી જાણમાં છે. એટલે ચોક્કસ રીતે હું દેશી દવા દર્શાવી શકું તેમ નથી. સિંદૂરાદિ તેલ વાપરી જોવા હું સૌ ભાઈઓને વિનંતિ કરું છું. આ રોગ માટેની બીજી દવાઓ કાંઈએ અજમાવી જોઈ હોય તો તે પ્રસિદ્ધ કરવા વિનંતિ છે.



## ૮૮ ચાંદી-વિરઝેટક

**આ** રાગ અગાઉ આપણા દેશમાં ન હતો, એમ નિદાનો માને છે મોળી સદીમાં ફિંગીઓના આગમન સાથે આ રાગ આ દેશમાં આવ્યો છે અને એટલે જ મોળી સદીના બાવમિથે પોતાના ‘ભાવપ્રકાશ’ નામના પુસ્તકમાં તે રાગને “દિર ગગેગ” નામ આપ્યું છે લોકો એને ઉપરા ટાળી, સિદ્ધિલીસ આદી, વિરઝેટક વગેરે નામોથી ઓળખે છે

આદી પેશામની ધન્દિર ઉપર પડે છે આદીના રાગવાળી ઓ અથવા પુરુષ સાથે ગંગધ થવાથી આ રાગ નીચેગી પુરુષ થા સ્ત્રીને લાગુ પડે છે આ ગડુ જ એવી અને એવી રાગ છે, એટલે એના સ્ત્રીપુરુષો સાથેના ગંગધ પછીથી આઠેક કયાકમાં પહેલા ઇન્દ્રિય ઉપર ચૂટ આવે છે અને પછી અગામ જેની ફાલી થાય છે તે ચુટાયા કરે છે અને ધીમે ધીમે તે નાની ફાલી ફૂળે તેમાંથી ચાદુ પડે છે પદરેક દિવસમાં આ ચાદુ મારી રીતે મોડુ થાય છે આ ચાદુ ગરાગર ગોળ હોય છે અને એની ધાર બરાગર બધાએલી હોય છે એમાં પડ ચતુ નથી ધીરધીરે આ ધાર કમિન થતી જાય છે અને ચાદુ પણ કમિન થઈ જાય છે આ જ કારણથી એને અંગ્રેજીમાં ‘હાર્ડ સેક’ અથવા ‘કમિન

ચાંદી' કહે છે. આ ચાંદી સાથે વેળમાં ગાંઠો ઘાલે છે, જે નથી પાકતી કે નથી બેસતી. બહુ દુઃખ દીધા કરે છે. કઠિન ચાંદીમાં બહુ દરદ નથી ચતું.

મલિન મૈથુનમાંથી અથવા દુષ્ટ મંસર્ગથી બીજી એક “નરમ ચાંદી” (સોફ્ટ સેંકર) પડે છે, જે દયાવતાં પોત્તી લાગે છે. તેની ધાર અને આલુઆલુની ચામડી કઠિન નથી હોતી, પણ પોત્તી હોય છે. આ ચાંદીમાં દરદ બહુ હોય છે. એમાં પણ વેળામાં ગાંઠો થાય છે, પણ તે પાકીને ફૂટે છે. કઠિન ચાંદીમાં દરદ આહું હોય છે અને ગાંઠો પાકતી કે ફૂટતી નથી કઠિન ચાંદી શરીરમાં એક જ જગાએ થાય છે, જ્યારે આ નરમ ચાંદીનો ચેપ ત્યાં ત્યાં શરીરના ભાગો ઉપર લાગે છે ત્યાં ત્યાં ચાંદીઓ પડે છે. નરમ ચાંદીના જંતુઓ અને ઝેર, કઠિન ચાંદી જેટલાં કાતિલ નથી હોતાં. સાધારણ આયુરોદ્યોગના મત્રમથી નરમ ચાંદી રૂઝામે જાય છે, એનો ચેપ શરીરમાં-લોહીમાં બહુ ફેલાતો નથી, જ્યારે કઠિન ચાંદીનો ચેપ તો કેમે કેયો લોહીમાંથી જતો નથી. નરમ ચાંદી ઘણું કરી પંદર-ત્રીસ દિવસમાં રૂઝાઈ જાય છે. તે વખતમાં તે ન મટે તો કઠિન ચાંદીનો પણ ચેપ છે એમ માનવાનું કામજી મળે છે.

કઠિન ચાંદીના ત્રણ તબક્કા (Stages) હોય છે. મૈથુન પછીથી આઠ, દશ કલાક રહીને જે અજાણ જેવી નાની ફોહી થાય છે ત્યારથી તે ત્રણ મહિના સુધીના ગાળાને પ્રથમ સ્ટેજ અથવા ‘પહેલો અંક’ કહેવાય છે. ત્રણથી છ માસનો ‘બીજો અંક’ કહેવાય છે. છ માસ પછીથી ‘ત્રીજો અંક’ શરૂ થાય છે અને ત્રીજા અંકને અંતે જેમ નાટક બંધ થાય છે, તેમ આ કરણ નાટક પણ ત્રીજા તબક્કાની આખરે લાંબી માંદગી સાથે ખતમ થાય છે. આ રોગનાં પુસ્તકો અને તેમાં આપેલાં ચિત્રો જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે કમકમાં આવી જાય છે, એવું આ

ભયાનક દરદ છે. લોકોને આ દારણુ ગેમની અનેક ભયાનક લીલાઓનો ખ્યાલ આપવામા આવે તો તેઓ પરસ્ત્રીગમનથી, વેશ્યાઓથી અને ગમે ત્યાં જઈને પોતાની હાગત પૂરી પાડવાની દુષ્ટ લતમાંથી અવરજીવે એવું મારું માનવું છે.

પહેલી અવસ્થામા જે પારાની કોષે જનાવટ ખાધામાં લીધી હોય છે, તો બીજી અવસ્થામાં શરીર ઉપર બહુ ગરમી ફુટેલી નથી જણાતી. પ્રથમ અવસ્થામાં જે કોઈ ઉપચાર થયો નથી હોતો તો બીજી અવસ્થામાં આખા શરીર ઉપર બળિયામાં જેમ ફેફલા-ધાણી ફૂટી નીકળે છે તેવી ધાણી આમાં ફૂટી નીકળે છે. ઝોળા અછળડામાં જે ફેફલાઓ ફૂટી નીકળે છે તેમાં ચૂંટ ધણી આવે છે જ્યારે ચાદીની ગરમી ફૂટી નીકળે છે તેમાં ચૂંટ નથી આવતી. આ ગરમી આશરે પંદર દિવસ રહીને પછી આપો-આપ શરીરમાં સમાધ જાય છે. ચાદીનું જેવું એ-ઉઝ વા મૃદુ-તેવા પ્રમાણમાં આ ગરમી ફૂટી નીકળે છે. મોની અંદર પણ ફેફલા-ચાદાં રહ્યા આવે છે.

છ મારા પછી 'ત્રીજો અંક' શરૂ થાય છે. આ વખતે ગેમ આગળ વધેલો હોય છે. આ અંકમાં ચામડી ઉપર ચાંદાં પડે છે અને તેનાં લીંગડા એવા તો સખત જામે છે કે તે ચાદાં ઉપરથી ઉખડતાં જ નથી.

## સ્ત્રીઓની ચાંદી અને તેનાં પરિણામો

ચાંદી પુરુષમાં તો ઝટ પરખાઈ જાય છે, પણ સ્ત્રીમાં શરૂઆતથી ઝટ પરખાતી નથી. કેટલીક વખત તો ચાંદી ગર્ભાશયના મુખ આગળ પડેલી હોય છે, જે મોઝ્ય હથિયારની મદદ સિવાય, કુશળ ચિકિત્સક વિના બીજાથી ભાગ્યે જ પરખાય છે. માટે જરા પણ ચાદીનો વહેમ પડતા કુશળ ચિકિત્સક પાસે જઈને ગુલ્ય અંગની

તપામ કરાવવી જોઈએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં ઝેરી ખોટી શરમ ધર કરી બેઠેલી છે કે 'હાય બાપ! ડોક્ટર વૈદ્ય આગળ તો દેખાડાય જ શી રીતે? ભલે મરાય તો મરાય, પણ મર્યાદા તો તોડાય જ કેમ?' આમ કહેનારી બહેનોના અજ્ઞાન તરફ દયા આવે છે! હાથે કરીને રીખાઈ રીખાઈને પોતે હેંગન થવું, કુટુંબનાં માણસોને હેંગન કરવાં, તેનાં કરતાં સ્પષ્ટ વાત કહેતાં કે ગુણ અંગ ખુશ્કું કરીને બતાવતાં ઝોછી જ નાનમ છે.

વિન્દોટકની રોગી સ્ત્રીઓ બદારથી ગમે તેવી તંદુરસ્ત જણાતી હોય છતાં તેમને અશક્તિ તો લાગે જ છે અને લેણી પણ ઘટવા માડે છે. ચાંદીવાળી સ્ત્રીઓને મંતાનપ્રાપ્તિ તો થાય છે જ—કેટલીક વખતે સાવ વૈધ્યત્વ પણ આવે છે—પણ મંતાન લાગ્યે જ પૂરે મહિને અવતરે છે. ઉપરાષાપરી કમુવાવડો થાય છે અને તે પણ ખાસ અમુક વખતે જ. પહેલી વખતે બીજો મહિને, તો બીજો વખતે ત્રીજો મહિને, ત્રીજો વખતે છઠ્ઠો મહિને તો ચોથી વખતે આઠમે મહિને એવા ક્રમમાં કમુવાવડો થાય છે. કદાચ અમુક વર્ષો બાદ પૂરે મહિને છોકરું આવે તો છોકરું લાગ્યે જ જીવે છે—બહુ બહુ તો એકાદ બે વર્ષમાં તે મરી જાય છે. કદાચ કોઈ મંતાન પુરા નસીમવાળું હોય છે તો અનેક દારણ રોગોમાંથી બચી જઈને તે આગળ જીવનયાત્રા કરે છે. પણ એવા મંતાનની તબિયત કોઈ દિવસ લાગ્યે જ સારી રહે છે. વારંવાર આંખો આવે, સળેખમ થાય, વરાધ થાય, કાન પાકે, હાડકામાં ઠંડતર થાય, માથાની ખોપરી ચપટી હોય, કાન ખૂટું હોય—ઈત્યાદિ લક્ષણોથી આવું બાળક જોળખાય છે. બાળક મરવાના વાકે જ જીવે છે. ચાંદીવાળી સ્ત્રીનું બચ્ચું જો કોઈ નીરોગી સ્ત્રીને થાવે છે તો તે સ્ત્રીના સ્તનની ટીંટડી ઉપર ચાંદી પડે છે. ધવગાવનાર સ્ત્રી જો ચાંદીવાળી હોય છે તો બાળક રોગીષ્ટ બને છે.

ચાંદીનાગી સ્ત્રીઓને માથાના વાળ ખરી પડે છે, માથે તાવ પડે છે—સ્ત્રીઓ જોને ‘કાંઠે ગતરા’ કહે છે તે એક પ્રમાણુ ચાંદીનું ઝેર છે વશપત્તન એ દગ્દ એની રીતે ઊતરી આવે છે કે આપણને તેની બાંએ જ ખમર પડે છે

ચાંદીવાગી સ્ત્રીને ગંતાન તો થાય છે જ, એ તું ઉપર કહી ગયો છું પણ એના મંતાન મગવાના વાકે જ જીએ છે અને સમાજને તેમ જ દેશને કેવળ બોળાડપ થાય છે માટે સમ કમ્પની વખતે ત્રીપુરુષ દરેકે સામા પક્ષની ચોગ્ય તપામ કમ્પા પછીથી જ પગપુ જોડો

## ઉપાયો

ચાંદીના ઉપાયો તો અનેક છે, પણ આજકાલ ખૂબ જ ખાતરી-લાયક ઉપયોગ ૧૦૬ નંબરના ઇન્જેક્શન જોને અગ્રેજીમા સાદવ-સર્વિન, કહે છે તે જ છે આ ‘વાની મગખામણી કરે એવી બીજી દવા હજી દેશી વૈદ્યમાં કે પરદેશી વૈદ્યમાં શોધાઈ નથી આ ઇન્જેક્શન લેતા પહેલા લોહી તપાસનાર હોસિયા ડોક્ટર પાસે ચોતાનું લોહી તપાસાવવું જોઈએ લોહીમાં જગુઓનો બગાડો છે કે નહિ અને છે તો તે કટલા પ્રમાણમાં છે એ આ પરીક્ષાથી જણાય છે આ લોહીની પરીક્ષાને અગ્રેજીમા ‘વોસરમેન્સ ટેસ્ટ’ કહે છે માટે લોહીની પરીક્ષા કમ્પા વિના પિચકારી ન જ લેવી જોઈએ કારણ કે આ ઇન્જેક્શન એ સોમવની બનાવટ છે અને ચાંદીથી લોહી દૂષિત ન થયું હોય ને પિચકારી લેવામાં આવે તો ઊલટું શરીરને નુકસાન થવાનો ખૂબો ભય રહે છે આ પિચકારી તદ્દન નયણા કાંઠે જ કંઈ પણ ખાધા પીધા સિવાય જ લેવાની હોય છે ખાધું હશે તો ઊલગીઓ યશે, બહરામણ યશે દર અઠવાડિયે ચડતા ચડતા નજરની ૪-૫ પિચકારીઓ લેવાથી લોહી તદ્દન

સારું થઈ જાય છે. પૂર્ણ મંત્રોપ માટે વળી પાછો 'વાસરગેન્ગ ટેસ્ટ' કરાવી જોવો.

દેશી દવાઓમાં આ દરદ માટે સારામાં સારી દવા રસકપૂર છે. કેસરાદિ વટી જેમાં રસકપૂર આવે છે—જે ગોળી સારી છે. સવારસાંજ ૧-૧ અથવા ૨-૨ ગોળીઓ આવના દૂધ સાથે લેવી. ખટાશ, મરચું, તેલ, દિંગ, કડોળ બિલકુલ ખાવાં નહિ; કેવળ દૂધ ભાત જ ખાવાં—કેસરાદિ સાથે મજાદાદિ ક્યાય પીવાય તો ધણું સારું.

અમદાવાદના સુઅસિક્ક વૈદ્યરાજ નારાયણસંજરભાઈ જણાવે છે:—“ભરથુથુ તોલો ૧ને દૂધમાં ઘુટીને ગોળી કરી પછી શરાવ મંપુટમાં મૂકી ગંધેડાનાં લીંડાં સૂકાં ગેર ૭ માં પકવીને તેમાંથી રતી ૧ ગોળમાં, ગોળી કરી ધીવાળી કરી સવારસાંજ એકેકી ગળી જવી. તેના ઉપર ઘઉંનેા દૂલકો ધીવાળો ખાવો. ખટાશ, તેલ, આંબલી, મરચું, વાલ, દિંગ અને ગોળ, એટલાં વાનાં ખાવાં નહિ. આ દવાથી શરીરે વિસ્ફોટકનાં ચાંદાં નીકળ્યાં, હોપ અને અંદરથી ૫૨ નીકળતું હોપ અને તેમાં જીવ પડ્યા હોય તો તે પણ મટી જાય છે.”

આ સિવાય પારા અને ગધકની કળજલી હમેશ ૧-૧ રતી મધ માથે ચાટવાથી અને સારી પરેશ પાળવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે.

બાહ્યોપચારમાં વેળમાં ઝાંઠો ઉપર પારાની પટ્ટી મારવી, કાળા પરચરનો શેક કરવો, અથવા બોદાર, બેરબો, રૂમીમસ્તકી, સિંદૂર તેલ અને મીણુ—એનો મલમ બનાવી તેની પટ્ટી લગાવવી.

કફિન ચાંદી ઉપર કેલોમલ ( પારાની બનાવટ છે. ) ઝેન ૧૦ એક ઔસ વેમેલીનમાં અથવા ૧૦૦ વખત ધોયેલા ધીમાં ફાવરીને ચોપડવામાં આવે છે. મલમ લગાવતાં પહેલાં એચ. પી.

લોમન H. P. 'Lotion' ( ૧ ટોર' પાણીમાં ૧ ટ્રેન રસકપૂર નાખેલું ) થી ઘોલું. નરમ ચાંદી ઉપર આઈડોફોર્મનો મલમ મારો વંખણાય છે. જ્યતનાં ફૂલ, આઈડોફોર્મ અને વેસેલીનનો મલમ મારો છે.

ટુંકમાં, આ દરદ માટે સારા વૈદ્ય, ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને તે જેમ કહે તે પ્રમાણે કરવું સલાહશરૂ છે.

## ૪૯ પરંભિયાં

અંગ્રેજીમાં આ રોગને “ ગનોરિયા ” કહે છે. મંરૂનમાં “ પ્રમેહ ” નામથી જે રોગ ઝાળખાય છે તેથી આ રોગ ભિન્ન છે. આ જમાનામાં આ દરદ બહુ સામાન્ય જોવામાં આવે છે.

દુષ્ટ સ્ત્રી કે પુરુષ સાથે વિધવાસના તૃપ્ત કરવાથી રોગરહિત માણુમને આ રોગ લાગુ પડે છે. મંબોગ પછીથી બાર કલાકથી ત્રણ દિવસમાં પેશાબની નળીમાંથી ૫૩ વહેવા માડે છે. શરૂઆતમાં ૫૩ ઘણું જ વહેવા માડે છે. પેશાબની નળીમાં સોજો આવે છે. પેશાબ કરતાં અસહ્ય બળતરા બળે છે. શરૂઆતમાં પેશાબની નળીના આગલા ત્રણ ચાર ઇંચમાંથી જ ૫૩ વહે છે. જે યોગ્ય મંભાળ લેવામાં નથી આવતી તો ચેપ જોતજોતામાં આખી નળીમાં લાઇ-બાય છે. ચેપ આખી નળીમાં ફેલાઈ, જ્ય તો મૂત્રાશય ( Bladder ) સુધી, તે ચેપની અસર જણાય છે. પેશાબની નળીના આગલા ભાગમાં જ જે ચેપ હોય છે તો પેશાબની શરૂઆતમાં જ ૫૩ પડે છે, પણ જે મૂત્રાશય સુધી ચેપ-સડો લાગ્યો હોય છે તો પહેલો પેશાબ અને પછીથી ૫૩ પડે છે. કારણ કે મૂત્રાશયમાં

પેશાબ કરતાં પણ ભારે હોવાથી ઠરે છે. મૂત્રાશયમાં ચેપ લાગેલો હોય છે તો વખતે મૂત્રપિંડની બે નળીઓ દ્વારા જંતુઓ ઠેઠ મૂત્રપિંડમાં પહોંચે છે; પણ આવું જવલ્લે જ બને, છે. પણ જો ચેપ ઠેઠ મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડ સુધી ગયો હોય છે તો પેટ વીરીને મૂત્રપિંડ કાઢવાની જરૂર પડે છે. કાંઈ પણ દવાથી તે મટી શકે નહિ.

પેશાબની નળીમાંથી પણ વહેતું અટકાવવા આજકાલ ડોક્ટરો અને વૈદ્યો " પોટાશ પરમેન્ગેટ " ની પિચકારી મૂત્રમાર્ગમાં આપે છે. હવે જો અશાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી પિચકારી આપવામાં આવે છે તો પિચકારીની દવા સાથે જોરથી ચેપ પણ અંદર પહોંચે છે, માટે સારા જાણકારે જ પરમિયાની પિચકારી આપવી.

પરમો થતાં જ પુરમેન્દ્રિયના આગલા ભાગ ઉપર ચામડીમાં સોજો આવે છે. જો ચામડીનો, સોજો અતિશય વધી જાય છે તો પેશાબ કરતાં અડચણ પડે છે અને એ ચામડી કુશળ ડોક્ટરો પાસે કપાવવી પડે છે.

જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ ચેપ વધુ અંદર ફેલાય છે, પેશાબની આખી નળીમાં સોજો રહે છે. પેશાબની નળીની દીવાલો ઉપર ચાંદાં પડે છે. ચાંદાંની લીધે પેશાબ કરતાં અસહ્ય બળતરા થાય છે. આ ચાંદાં કેટલાંક રૂઝાતાં જાય છે અને બીજાં કેટલાંક નવાં ઉત્પન્ન થતાં જાય છે. ગિચારા દરદીને આ લીલાની ભાગ્યે જ જાણ થાય છે. જોનજોતામાં પેશાબનો રસ્તો અંધ, ચર્ધ જાય છે. અંગ્રેજીમાં આને " સ્ટ્રીકચર ઓફ થી યુરેથ્રા " કહે છે. આપણે તેને મૂત્રોત્તર્ગ કહીશું. આને માટે ઓપરેશન મિલાય બીજો આરો નથી. કેથેટર ત્યાં કામ નથી આવતાં.

જ્યારે જો ત્રણ માસ થાય છે ત્યારે પણ નીકળતું કંઈક ઓછું થાય છે અને જો થોડું થઈ નીકળે છે તે આખી રાત



પેશાગની નળીમા ઝીલી નેના ટેગના ઉપર એક છુદ્દ ૧૧ રૂપમા નમા  
થાય કે આ છુદ્દ મત્રાગમા પડેલી વાગ પેશાગ દગ ૧૧ ની ગે છે,  
પડી આખો દિવસ તે જથ્થાતું નથી

પરમો થા ૧૧ પડી તુરત જ કે ચાગ પચ મામ પડી મંધિરાની  
પેડે એક પડી એક એમ મધા સાધા જડાય છે, જાણ છે  
મધિરામા જેમ હવ ઉપર અમર હોર છે તે અડી જડ્યાની  
નથી, પર તુ મધામા કનનર તો ખૂન જ થાય છે પાગની પટ્ટીઓ  
કે મનમના ઉપયોગથી કઈક ગહન મને છે પરમાની પિયારી  
' વેધીન ' લેરાથી તુરત જ આગમ થાર છે

પરમાનો ચેપ ખૂન જ ખગમ છે તે દરકે યાદ રાખવું  
નેઈએ તે ચેપ ને આંગે લાગે તો આખ એટલી તો ફૂલી  
આર છે કે પોપચા ઉઠાડી સનના નથી આ ની અર પર  
ભગત જન છે, કીજી ઉપર મોત્રે જણાય કે વખને ડોળાને  
નુશ્માન થાર છે માટે પરમાવાગા સ્ત્રીપુરુષોએ આ ચેપથી બહુ  
જ માનધ રહેવું જરૂરી છે સ્ત્રીને ને પરમિયો હોર મને માગકતો  
મમર થાર તો બાગક બકાર આવના પરમિયાનો ચેપ તેની આખોએ  
લાગનાનો મલવ રકે છે માટે તુરતના જન્મેના માળકની આખો  
તુરતજ ખેરીક, કીક વડે ધોધ નાખની જોઈએ જોથી ચેપ લાગે  
હોય તો ધોવાઈ જાય આજીરોય નામની આખની લાન દનાના  
ગીના પણ નાખવા જોઈએ આ કાગજ રાખવામા નથી આવની  
તો મિચારુ નિર્ધાય જમ્યુ કારમ માટે આધગુ અથવા આખના  
રોગવાળુ રહે છે

સ્ત્રીઓને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે સ્ત્રીની મૂત્રનનિકા  
વણી જ દુકી હોય છે એટલે તેમને તો જોતજોનામા ગર્ભાશયમા  
ચેપ લાગી જાય છે ગર્ભાશયમા ચેપ દાખન થયા પડી કમળ  
( Cervix ), (ગર્ભાશય ગ્રીવા), બીજકોષ ( ovary ) ફલવાહિની  
નળીઓ ( Fallopiian tubes ) વગેરેમા ચેપ યેવાય છે આને

વખતે ગર્ભ રહી શકતો જ નથી; કારણ કે આ દુષ્ટ ચેપને લીધે પુરુષગીજ કે સ્ત્રીગીજ જીવી શકતાં જ નથી. આથી કઠીને પરમાવાળી બાદને ગર્ભ રહેતો જ નથી.

### દવાઓ

પરમિયામાં મૂત્રજ (પેશાબ વધારે થાય એવી) દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. ગોખરૂ, ચણકબાજ, લોબાન, જવખાર, ત્રવંસાર વગેરે દવાઓ વાપરવાથી સાબ થાય છે. ચણકબાજ અને જવખાર બન્ને પાવલીપાવલીભાર ગોખરૂના ઉકાળા સાથે પીવાથી બનતાં મુષ્ટી પરમિયાની બળતરા ઓછી થઈ જાય છે અને પેશાબ છૂટથી થઈ, ચેપને બહાર કાઢી દે છે. સુખડનું તેલ હમેશાં ૫-૬ ટીપાં પનાસા ઉપર લેવાથી પણ બળતરા સાંત થાય છે. ગોખરૂ, પાપાણ્ડુભેદ, સારોડી, સુખડ, ચણકબાજ, આ દવાઓ સરખે ભાંગે લઈ તેનો ઉકાળો ૧૨ તોલા દવા, ૩૨ તોલા પાણી; ૮ તોલા પાણી બાકી રાખવું.) અંદર જવખાર ૨-૨ આનીભાર નાખીને પીવો સારો છે.

અત્યારે ડોક્ટર લોકો પરમિયામાં જંતુમ દવાની પિચકારીઓ આપે છે, પણ આવી પિચકારીઓ સારા ડોક્ટરોને સાથે જ લેવી જોઈએ. પિચકારીનું જોશ, પ્રમાણથી વધુ થતાં, ચેપ જીતેલો અંદર જાય છે અને બહાર કાઢતાં જોઈ પેસે છે. આવી પિચકારીની દવાઓમાં પોટાશ પરમેંગેટ, સિલ્વર નાઇટ્રેટ, રેટરડી, મોરથુયુ-એ મુખ્ય હોય છે.

### પરેજ

પરમિયાના દરદવાળાએ વાલ, વટાણા, કઠોળ, મરચાં, હિંગ, અથાણાં મુદતેય ખાવાં નહિ, ચા ફોરી પણ જિલકુલ ન લેવાં. મેળી છાસ, દૂધ, જવનું પાણી, ભાત, રોટલી, બાજનાં શાક-આ

ખતું લેતું નોંધ્યો. આ રોગમાં આ ન જ પીવો નોંધ્યો, કારણ કે આમાં રહેલો ટેનિક એસિડ, પેચાનનગીની દવાનો ઉપર ખગમ અસર પડેલાં છે. બહુ આ પીવામાં આવે છે તો ફરીથી પરમે ગંભીર છે, એવી લોકોમાં જે માન્યતા છે તે માગી છે.

## ૫૦—ચાંદી-પરમિયાથી બચવા માટે એક ઈલાજ

**આ** બન્ને એપી રોગો સુધરેલા દેશોના રોગો છે. એક પ્રખર વિદ્વાને તો આ સુધારા-Civilization-ને 'Syphilization' કહેલો છે. આ રોગો પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં એટલા બધા વ્યાપક છે કે એક પ્રમાણભૂત ગણાતા જર્મન વિદ્વાને કહ્યું છે કે "જર્મનીમાં દર પાંચ માણસે એક માણસને આદીનો રોગ છે અને પરમિયો તો એથી અનેકગણા વિશેષ વ્યાપક છે" આપણે અહીં પણ આ રોગો જોઈએ તો નથી જ, શુ શહેર કે શુ ગામડાં ! બન્નેમાં આદી પરમિયાના દુનરો રોગીઓ જણાય છે

આને માટે પ્રાથમિક શાળાઓ, હાઈસ્કૂલો અને કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓને આ વિષયનું જ્ઞાન આપવું નોંધ્યો બચપણથી બાળકોને માગ મંસ્કારો પાડવા બાળકોની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને તરછોડવી નહિ, પરંતુ શુભેન્દ્રિય મંબધી વાતચીત છૂટથી કરવી અને વનરૂપતિશાસ્ત્રની મદદથી જાતીય વિષયો (Sexual topics) સમજાવવા મેટ્રિકનો વિદ્યાર્થી કોલેજમાં જાય તે પહેલાં એને આ બન્ને રોગો અને કેટલાક જાતીય પ્રશ્નો વિષે જ્ઞાન આપવું જ નોંધ્યો. ધાર્મિક શિક્ષણ અને નિર્મળ વાતાવરણ સમાજમાં ફેલાશે ત્યારે આ દારણ્ય રોગો નાબૂદ થશે

પરંતુ આ જાણુ તો થાય ત્યાં જરૂર જનતાની જાણ માટે અને જાનબૂલેલાઓના હિત માટે એક ઉપાય અહીં આપુ છું. ગમે તે સ્ત્રી માથે મલોગ કરવો એ તો જગલી—પશુ—નુ કામ છે આ ગુનાની શિક્ષા કુદરત સગમ રીતે કરે છે સાધુમતોના ઉપદેશો વ્યર્થ ગયા છે અને પશુથીયે જૂડા મનુષ્યોએ પોતાના પાપકર્મો આનુજ ગમ્યા છે એવાઓ માટે આ નીચેનો ઉપાય સૂચનુ છું. વેસ્ટાઓ કે જાન્યાયની ઓંઓ માથે મલોગ કર્યા માં આ નીચેનો મયમ તુરત જો લગાવશે તો આ દારૂથી રોગોમાથી તેઓને મુક્તિ મળતો મલોગ પડી તુરત જ દરિયને માણુ અને પાણીથી થોષ કાઢી અથવા H P Lotion ( ૧ ગ્રેમ પાગીમા ૧ ટ્રેન ગમ-પૂર મિલાવેલુ પ્રવાહી ) થી દરિય થોયા બાદ તુરત જ નીચેનો મયમ આપીયે દરિય ઉપર તેમ જ આડ ( ગોળીઓ ) ઉપર ચોપ-ત્રો—ધમો.

દેલોમય ૩૩ ભાગ, લેનોલીન ૬૭ ભાગ અને વેમેલીન ૧૦ ભાગ—આ મધાને ખગમમા સારી રીતે ધૂળી શીનીમા ભરી ગખલુ આ મનમ સાથે ગખવો દરિયને ધૂમટ તથા આખીરે દરિય ઉપર આ મનમ ચોપ-ત્રો પડી લીનનનો કંકડો દરિય ઉપર લપેટવો. દારૂથી કે મયમ એથી જુલાઈ નહિ જન જે કાઈ મલોગ પડી એક જો ક્યામની અદર આ મયમ લગાવશે તેને ચ દીનો લપ નહિ રહે દલતગે દરદીઓ ઉપર આ ઉપાય અજમાની જોયેનો છે અને અમેરિકન સોશિયલ દાઇજન એમોસીએશનના મયાલક ડો રીન્ડે ( M D ) જનહિત માટે પ્રમિદ્દ કર્યો છે ( જુઓ "The Prevention of Venereal Diseases" by Otto May M A, M D ( Cantab M R C P. ( Lonon )

કુજખાના રજીસ્ટર્ડ દરી, તેની દર અકવાડિયે દાખરી પરીક્ષા કરવામાથી આ પાપનો અત નથી આવવાનો.

આની વતના ગુણગુણ કુળખાના હતા ત્રીજો હટી ગઈને વેળાવૃત્તિ કરે છે તે વિંચ અખભાપ્રદ છે, એમ ઉપગ્રેક્ષ રિદ્ધાન લેખક દાખવાદલીલો માથ પુરાગ હે યુગપમા અને અમેરિકામા 'ચેપી ગેગનો કાયનો' (Veneral Disease Act) અસ્તિત્વમા છે છતાય એવા કાયદાથી કર્મ વધુ દિલ સધાયુ જાણતુ નથી કાયદા નહિ પરંતુ જ્ઞાન-પ્રચાર આ રોગને વધનો અટકાવશે

આદીના ચેપની ગુમાવરયા (Incubation period) ૧૦ દિવસથી તે ૭-૮ અઠવાડિયા સુધીની છે અર્થાત આદી એકદમ નથી પડતી પરંતુ ચેપ લાગ્યા પછી બે મહિના સુધીમા પડે છે માટે જ સદા હોય ત્યા ઉપગ્રેક્ષો મલમ વાપરો એવરહ છે

## ૫૧ પ્રદર

**આ** જમાનાની લાગે જ કોઈ સ્ત્રી આ દરદથી અજાણી હને પ્રદર, ધૂપણી, વાધુ, પાણી પડવુ, ધાત જલ્વી, શરીર ધોવાવુ, નવગાધ-આવા આના અનેક નામોથી આ રોગ પ્રસિદ્ધ છે અંગ્રેજીમા એને 'લ્યુકોરિયા' અથવા 'લાઇદમ' કહે છે

યોનિમાથી નીકળતા સફેદ ચીકણા પ્રવાહીને 'પ્રદર' નામથી ઓળખવામા આવે છે પ્રદર એ પોતે સ્વતંત્ર રોગ નથી, પરંતુ બીજા દરદોના ઉપદ્રવરૂપ હોય છે પ્રદરની ઘણી જાતો છે ગર્ભાશય પ્રદર, વરાગ પ્રદર, બાળ પ્રદર, છત્યાદિ પ્રવાહીને આપનાનો રગ્તો એક હોવા છતા તે પ્રવાહ ઉત્પન્ન થનાના સ્થાન ભિન્ન ભિન્ન છે અને તે પ્રમાણે તેના નામો પડે છે યોનિની દિવાલોમાથી જે સાન સરતો હોય તે વરાગ (વગગ એટલે યોનિ) પ્રદર ગર્ભાશય થી

જે આન આવનો હોય તે ગર્ભાશયપ્રદર નાની છાત્રીઓને યોનિમાથી ચીકણુ પાંથી જેવું પ્રવાહી વહે છે આ પ્રવાહી બહાર આના પછીથી યોનિ પામે ચૂકાઈને ધોળી છામ જેવું જામી જાય છે આનું નામ બાવપ્રદર વેગપ્રદર, ગર્ભાશયપ્રદર ઇત્યાદિ પ્રદરેના પ્રસાદમા ધણો તકારત હોય છે ગર્ભાશયપ્રદર અને વગપ્રદર-એ બેનો ભેદ નક્કી કરવા માટે યોનિ-નીક્ષણ યત્ર (વેળવનય રપેકયુવમ્) થી જેવું પડે છે યોનિમાથી જે આવ થાય છે તે મોટે ભાગે મફદ ચીકણો સહેજ ગંધ માગતો હોય છે યોનિ ઉપર તેમ જ અદર સહેજ દાહના ચિહ્નો જણાય છે આ પ્રવાહી મફદ ફર્દી જેવું હોય છે અને તે ખાદુ (એસિડ) હોય છે ગર્ભાશયપ્રદરનું પ્રવાહી ઇકાની સફદી જેવું ઘાદુ, ચીકણુ, ક્ષાર ગુણવાળું અને ધોળું હોય છે કોઇ કોઇ વાર તે માથે પડુ પછુ મળેવું જણાય છે વરાગપ્રદર મોટે ભાગે ૧૫ થી ૨૦-૨૨ વર્ષની ઉમરની સ્ત્રીઓને પ્રમુખ થયા પડેલા થાય છે ગર્ભાશયપ્રદર મોટે ભાગે પુખ્ત ઉમરની સ્ત્રીઓને બે-૧૨ સુવાવડો બાદ થાય છે ગર્ભાશયપ્રદરવાળી માઇઓને ધાતુ કરીને ગર્ભ રહેનો નથી એમ મનાય છે

### કારણો

યોનિને દુમેશા બગમર ધોઈને માફ ન ગણનારને, જેના પેટમાં કગમ (કૃમિ) હોય તેને, નમળા બાધાની છોકરીઓને જેના માગાપ નમળા હોય એવા છોકરાને, અને યોનિના અને ગર્ભાશયના રોગો હોય તેને પ્રદર થાય છે બાળકને બહુ ધવરાવવાથી પગ પ્રદર થાય છે પરમિધાનો રોગ આ રોગનું સૌથી અગત્યનું કારણ છે. રન્નેર્શન નિયમિત ન આવતું હોય એમણુ આનું હોય, વધારે આવતું હોય, મહુ કટ દઈને આવતું હોય, આ બધા આર્તવના રોગોથી પણ પ્રદર થાય છે આર્તવ ગંધ થવાની વખતે પણ ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રદર થાય છે નમળામ્, નિસ્ફોટક, ક્ષન પાકુરોગ, પરમિધો મ્હેદ્યુના (લોડીમિગાડનુ દર, જેમા ક્ષવના

નંતુઓ હોય છે) જેના દરેક માથે પ્રદર દોડ છે ને મોટી ઉમરની વિવાસી છોકરીઓ જે નાટક, ગિનેમા, નોવેલ વગેરેથી દેવાએલી હોય છે તેની છોકરીઓને દસ્તમૈથુન (માસ્ટરમેન) ની દેવ હોય છે આવી દેવવાળી છોકરીઓને મોટે ભાગે પ્રદર હોય છે ન. ગર્ભાશયના મુખ ઉપર કે કમળ ઉપર દાદ હોય-આંદાં હોય તો તેથી પણ પ્રદર થાય છે. ઘણી સુગંધિત આનવાધી, કમુવાયડ થવાથી, ગર્ભાપાતથી, અર્ગંતુદ કામવાગનાથી પ્રદર થાય છે. અતિમૈથુન અને અસ્વચ્છના-અં પ્રદરનાં મોટામા મોટા કારણો છે

### લક્ષણો

પ્રદર માથે કમળો દુખાવો, જડગગ્નિની મફતા, કળાનગ, માથાનો દુખાવો, હાથપગ તથા આંખમાં બળતગ છર્ણુજ્વર, ધાતીનો દુખાવો ઇત્યાદિ ચિહ્નો જણાય છે ઘણા વખતનો પ્રદર હોય તો શરીર ફિક્કું પડી ગયું જણાય છે યોનિમાર્ગમા બળતગ-દાદ જણાય છે કમરમાં મખન દુખાવો થાય છે પેશાબમા વખતે અગન બળે છે. ગર્ભાશય પોતાના ધ્યાનથી ખસેલું હોય છે, યોનિની ફિલાસોમાં સોજો જણાય છે, હ્રદયચ્છદ (વેન્ટ્રીકલ) અને ટાન-તતુઓની નયજાઇ, ચીડિયાપણુ, આગમ અગ્નિ-ઇત્યાદિ પ્રદરના લક્ષણોમા ગણાવી શકાય

### ઉપાયો

- (૧) પ્રદર માટે કોઈ પણ ગમમાણુ દવા નથી પણ મજરમા દવા વચનાગઓની દુકાને ઓનિમા-ફૂશ વેચાતી મળે છે આ ફૂશમા ૨-૩ શેર ગરમ પાણી ભરી અં ૨ મહેજ બોગીક ઓમિક કે પોટાશ પર્મેંગેટ જેવું જતુધન ઔષધ નાખીને તે પાણી વડે યોનિ ધોવાની ખાસ કાળજી ગખવી જોઇએ ફૂશ હમેશ લેવાની જરૂર નથી આતરે દિવમે કે બે દિવમને આતરે લેવાશે તો ચાલશે ફૂશથી યોનિમાર્ગ માફ રહે છે

પ્રજા ધણા વખતનું જૂનું હોય અને સગી દીનુ પડી ગયું હોય તો નીચેની દવા નાખીને પિચકારી લેવી —

જલ્દાના કૂવ (ગ્રેડેડ ઓફ ઝીંક) ૧૦ વાન કુવાનલી  
ફટકડી ૫ વાન, ટેનિક એમિડ ૧૦ વાન, ગરમ પાણી  
૧૧ ગેર

આરે પ્રજાના પ્રવહીમાં ગંધ માગતી હોય ત્યારે  
પરમેન્ટેડ ઓફ પોટાશ ૧૦ ગ્રેન અને ૧૧ શેર પાણીની  
પિચકારી લેવી પિચકારી (ફ્રા) લીધા માફ મોળ તેવું  
પ્રમકુ ચોનિમા ગખવું અથવા અલ્પ મધ ચોખવું

- (૨) માયા, કુવાનલી ફટકડી, ચીમેડ, ઇંદ્રગંધ, વારડિંગ, લીમન,  
બેટા, વ્રાપુલા આબાદણદર, બાવળના પેડા-આ દવાઓને  
સમાન ભાગે લઈ, બારીક વજ્રગાળ ચૂર્ણ જનાવી શીરીમાં  
ભરી રાખવું આ દવામાંથી જ આનીલાં દવાને અલ્પ  
રૂમા કે અલ્પ વસ્ત્રના કકડામાં લપેરી, દોઢ વડે પોટલી  
બાધી તે પોટલીને ગરમ તેવમાં બોળીને પોટલી ગરમ સૂતી  
વખતે ચોનિમા પહેરવી-ઉડાવવી સવાગમાં દાઢી નાખવી  
આ પોટલી ઉઘાવવાથી શિથિલ થએલું અગ મજબૂત બને છે

આની જ રીતે અગ્રેજીમાં દવાઓ વેચનારા પાસે  
“ગ્રીમરીન ટેનિક” નામની દવા લાવીને તેના પોતા પછી  
ચોનિમા ગખવામાં આવે છે

- (૩) લીમડાના પાનના ક્વાથથી વોઈ કાઢવામાં આવે તો સારું  
પીનાની દવાઓમાં, જે કારણ જણાય તે કારણ દૂર થાય  
એવી દવાઓ લેવી જોઈએ ચંદ્રપ્રભા શુગળ, લોહલસરમ,  
જવન, માક્ષિક લસરમ ઇત્યાદિ પૌષ્ટિક દવાઓ આપવી
- (૪) વિલાયતી દવાઓમાં કોહલીવર આઇવ, લાઇપોફોસ્ફેટ ઓફ  
લાઇમ ઇત્યાદિ દવાઓ સારી વપરાય છે



- (૫) હાથપગમાં દાહ મળતો હોય તો સત્તારમાજ પાવતીલાગ  
મીનોપવાઈ ચૂર્ણ મધ માથે આટવું
- (૬) ચોપચીની, આમંઘ, સતાવરી, આમળા, આમળ ચૂર્ણ,  
( આમળા, ગોખરુ અને મોઝા-મોઝા સમાન લાગે કંગેલુ  
ચૂર્ણ ) જેડીમંઘ, નિંદરીકદલુ ચૂર્ણ ઇત્યાદિ સારી દવાઓ  
છે મેથીના લાકડું જેને પચના હોય તેણે ખાવા
- (૭) ગુગળની દેલી મનારો ( ચંદ્રપ્રભા મહાયોગમાળ,  
લોહ ગુગળ, ગોક્ષુર ગુગળ ઇત્યાદિ ) હીઠ લાભ આપે જે  
ખાવાની દવાઓ માથે બ્રહ્માગના ઉપાયો જરૂર અજમાવના

### પરેશ

પુરુષગત્સર્ગથી દૂર ગહેલુ એ આ દરદની મોઝા પરેશ જે  
કામાધ પતિની ઠમેશા તૃપ્ત કરવામાં—તેને અમતોષ ન આપવામાં  
આપણા દેરાની પતિપગવણ, ધર્મભીડ સ્ત્રીઓ ધર્મ માને છે, પણ  
એ જૂલ છે કામાધ પતિના વવવાવંડાને આવ વખતે શરણુ થવામાં  
સ્ત્રી પોતાના શરીરની પાથમાલી કંગે છે એ યાદ ગમંતુ જોઈએ  
એક બાણુ આ દગદ માટે માન સાન વંદા ડાડગની દવાઓ આપતી  
હોય છે, જ્યાંએ બીજી બાણુ સ્ત્રીને ગરે શાંતિ મળતી નથી  
પરિણામે ગર્ભાશયને જે શાંત જોઈએ છે તે નથી મળતી માટે  
મદગવાળી સ્ત્રીઓએ પોતાના પતિની પાથરતાને વરા ન થતા  
ગયમ પાથવાં એ અત્યંત જરૂરી જે

બચ્ચુ ધાવતુ હોય તો ઝોડાવી દેલુ મમાલા, પાપડ, મગ્યા  
ખાનાના મધ કરવા હમેશા મગ્યા દવામાં કંગવા જલુ અને બને  
તો ટેનીમ જેવી મતો ગમવી મનને ખુશ ગમવું, માગ વિચારે  
સેવવા યોગિને મગમર ઘોષ સાફ રાખવી કાઠના પહેંગેલા લૂગડા  
ન પહેંગવા, મામ મચ્છી ખાતી હોય તે સ્ત્રીઓએ તેનો ત્યાગ કરવો

## ૫૨ આંખના રોગો

શરીરની શોભા આંખ છે. માણસ ગમે તેટલું સુંદર હોય પણ આંખ વિનાનો હોય તો તેની સુંદરતા સામું કાણ જુએ ! આંખ જેવું બારીક અંગ શરીરમાં બીજું એક પણ નથી. હિંદુસ્તાનમાં આંધળાની મંજ્યા ઘણી છે. દુનિયાના કોઈ પણ ભાગ કરતાં આપણા દેશમાં મોતિયાના ઘણા દરદીઓ છે એમ વિદ્વાનો કહે છે.

જન્મતાંની સાથે કેટલાંક બાળકો આંધળાં જન્મવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે લોકો માને છે કે બાળક આંધળું જ જન્મ્યું છે પરંતુ ખરી જ્ઞાન તો એ છે કે જન્મતી વખતે બાળકની આંખોને માતાના યોનિમાર્ગમાંનો ઝેરી ચેપ લાગે છે અને તેથી તે આંધળું બને છે. માને પરમિયાનો રોગ હોય તો બાળકને જન્મ થતી વખતે એ ચેપ આંખે લાગે છે અને તેથી બાળકને અધારો આવે છે. આપણાં ઘણાં ઘૈરને ‘ઘાત’ જવાની ફરિયાદ હોય છે આ ‘ઘાત’ નો ચેપ પણ આંખે લાગે તો આંખ ફૂલી આવે, યોગ્ય મંલાજ ન લેવાય તો બાળક આંધળું થાય. મારે બાળક જન્મે કે તુરંત જ બાળકની આંખોને કોઈ પણ જંતુદ્ધ પ્રવાહી (લોશન) થી ધોઈ નાખવી અને પછી આઈરોલ (૧ ઓંસ શુદ્ધ પાણીમાં ૫ ઐન) નાં ટીપાં નાખવાં. જન્મતી વખતે જો આંખ ધોવાનો ચાલ આપણા દેશમાં પડી જાય તો હું ધારું છું કે ઘણાં બાળકોની આંખો બચી જાય.

‘આપણે તો મળિયાવી જમરુ કાણુ?’ કહી ‘માપણ’ની દાજ નથી કરતા માના પેટમાં એ વખતે ગર્ભ હોય તો માનો એ મળિયાનો ચેપ માગકને લાગે બાગડ મરી જાય છે પણ જો ન મરે તો જરૂર તેની આખો આધાર જ થએલી જણાય છે આપણા આ વહેમથી ટટ્યા એ કેળના ગર્ભ જેવા કુમળા માળકોડા આ મો જતી હશે / મને ખ્યાલ છે કે હાસોટમાં એક સોનીના મે મુદર ૮-૧૦ વર્ષની ઉમરના માગકોને માપણ થએના દાજ તો થાય જ શાની? આખને ચેપ લાગ્યો બન્ને માગડ આવળા થયા છે આખુ ગામ એ વાત જાણે છે પણ હજી ‘મળિયા માપણ’ની પૂજાઓ ઠોડાતી નથી અને હજીએ ‘બાપણ’ની દવા થતી જ નથી આના અધશ્રદ્ધાળુ લોકોને આની સાદી વાતો કાણુ સમજાવ?

આપણે અહીં માગકને મેશ (કાજળ) આજનાનો જાન છે મેશથી આખને ઠંડક રહેતી હશે પણ એમાં કાંઈ મનજીતા તરફ ધ્યાન આપતુ નથી ઘરમાં મેશની એક જ ઝામલી હોય તથુચાર બાગકોને તેમાંથી મેશ અજાતી હોય એક બાળકને ખીલ થયા હોય તો આ રીતથી ખીજા માગકોને ખીલતો ચેપ લાગે છે જેટલા માગકો ધરમાં હોય તેટલી મેશની ઝામલીઓ જુદી ગખરી જોઈએ અને એકને આજ્યા પછી નાતાએ પોતાની આગળ મામુ વડે ધોઈ કાઢી જોઈએ આખા કુટુંબમાં બધાને ખીન જણાય છે તેનું કાચુ કંઈક આવુ જ મને લાગે છે

ખીન એ કેવુ ચેપી વરદ છે તેની આપણે ખમર નથી ગમે તેના કકડાથી આખો લૂઠી ગમે તેના લગણુ લગ્યા, ગમે તે જાતના પાટા બાધના એ આપણે અહીં જડ મામાન્ય છે એક માળકને ખીન થયા હોય તો તેની ખચારી આજ એકવાનો ચોરમો રમાય વગેરે મધુ જ જુદુ ગખતુ જોઈએ તેને બાલે એ જ ખીનનામા માગક માથે મીન બાગક તે જ પચારીમાં સજી

છે પરિણામે ખીન ખીનને લાગુ પડે છે એ ખીનમાથી ઝાંઝી પડનારા, કુવા વગેરે જેનાયે ભરકા ઉપદ્રવો વાય છે તેની આપણને કંઈ જ ખબર નથી.

આપણી નિશાંગેમા જાળગ્ની આખો તપાસવાની કંઈ બચસ્થા થાય તો ઘણાએ જાગોકો જે આગળ જતા આખના ભરકા દગોથી પીડાય છે તે ન પીડાય કેટલાક બુદ્ધિ વાચની વખતે પુસ્તક ખૂમ જ પાસે લાવે છે કેટલાંએ આખમાથી પાણી ઝર્યા કરે છે કેટલાકની આખો વાગવા આવે છે જે આખ તપાસવામા આવતી હોય તો આ મધ્યા દગો સાધારણ સૂચનાથી મારા થઈ જાય નાના જાગોકોની આખો ખેચાતી હોય, તેને ચાર્ટ સાઈટ-ટૂંકી નજર હોય તો ડોક્ટરની મનાહ લઈ તુરંત જ ચક્ષમા લાવી આપના વળી નાના જાગોકોને ચક્ષમા શા ? ગેવો ખરાબ આપણા અણુ-૩ મમાજમા છે તે યોગ્ય નથી ડોક્ટરની મનાહને માણુએ મૂકી ક્રમત લોકાના કલા ઉપગ્રહેત એ કામ પશુ રીતે વાળખી નથી.

જામર, મોતિયો નામુર પરનાગા, જાગી-આ આખના સામાન્ય રોગો છે ગમે તેવા બેટવંદો પામે કે હકીમો પામે આખની દવા કદી ન કરાવવી ઉત્તર હિંદુસ્તાન તરફથી જેલાદ આખના ડોક્ટરો આવે છે અને મિચાગ ગરીમ માણુમો તેમની પાસે મોતિયાની, જામરની અને ખીર્મ દરેની દવા કરાવે છે આવા લેભાગુ પાસે દવા કરાવનાથી ધગાની આખોને છ ન થયેલી મે ન્નેઈ છે આખમા કંઈ પડયુ હોય અથવા કંઈ દગદ ધયુ હોય તો તુરંત જ માગ ડોક્ટર પામે અથવા વૈદ્ય પામે જનુ અને તેની મનાહ લેવી હિતાવદ છે ઘર આગળ ગમે તેવા ઉપચારો ન કરવા.

ગ્તાધગાપણું-એ પશુ આ દેશમા ઘણું વ્યાપક લાગે છે પશુ આખના કેટલાક રોગો તો આપણા બૂખમરાને આખારી કે પ્રતો પૌષ્ટિક જોગક ન મળવાને લીધે આખના અનેક વ્યાધિઓ

થાય છે 'નિદામિન' ની ગોષેઓ આ વાત નક્કી કરી છે. ગ્નાધજાપણુ એ પણ પોષણના અભાવનું દર્શક છે. ઘીમાં નળીને દોડીની લાજી ખાનાથી આ દર્દ મળી જાય છે, એવો મારો અનુભવ છે. દોડી પૌષ્ટિક છે અને ઘીની એ દરદમાં આનંદ્યકતા છે. આખના દરદીઓ મોટે ભાગે પછાત વર્ગમાંથી જ મળી આવે છે. સારી સ્થિતિના કુટુંબોમાં આખના દરદીઓ બહુ જ થોડા જોવામાં આવે છે. મોતિયો, ખીન આમર, અધાપો વગેરે જોડાવતા અશે પોષણના અભાવને આભારી છે.

આમો ન મગડે તે માટે શી સાવચેતી ગખની જોઈએ ? ટ્રેટલીક સૂચનાઓ તો હું અગાઉ આપી જ ગયો છું. નીચેની સૂચનાઓ પર ધ્યાન રાખી આવ તો ભાગ્યે જ આખો મગડો -

- (૧) માગડ જન્મે કે તુરત જ બાળકની અખો મોરિકના પ્રવાહથી કે કાંઈ પણ જ તુરત પ્રવાહીથી ઘેાંઘ કાઢવી.
- (૨) માને બળિયા થયા હોય તો તુરત જ તેની દવા નગવરી બળિયાનો ચેપ બાળકને લાગે છે.
- (૩) માગડને મગિયા થયા હોય તો જગ પણ ઢીલ કરી વિના ડોક્ટર કે વૈદની મનાહ લઈ દવા ન ખરાવે તો કંઈ નહિ પરંતુ આખ હમેશા ધોની અને તેમાં ઘી કે દિવેન કે મનમ આજવો બળિયામાં હજારો માગડોની આગોતો ખોખાપણુ આની જાય છે.
- (૪) માગડો અને મોગડો-બધાએ દૂધ ઘી માખણ સાથે, ફલ જેવો પૌષ્ટિક અને જીવનપ્રદ આહાર લેવો જોઈએ. આહાર સાથે આખને ધનિષ્ટ મળે છે.
- (૫) રોજ ગરે સૂતી વખતે ત્રિફલાની કાળી દૂધ સાથે કાકનાની ટેવ પાડી ત્રિફલાથી ઝાડો માફ આવશે અને ઝાડાની

કમળિયાત એ નહિ હોય તો આંખની મરમી, બળતરા, પાણી ઝરવું વગેરે ફરિયાદો દૂર થઈ જશે. ત્રિક્ષ્ણાની આંખ ઉપર મારી અસર છે. પરંતુ બળતરામાં મળતી ત્રિક્ષ્ણા (હરડે, બહેડાં, આંગળાં) યુગ નથી કરતી. સારી વજનદાર હરડે મુંગાઈથી મંગાવવી સારાં લીલાં મોટાં આંગળાં ધરમાં સૂકવીને તેનું મુંદર ચૂર્ણ બનાવવું અને બહેડાં પણ ધરમાં સૂકવી ચૂર્ણ કરવું. આવી મુંદર તાજી વસ્તુઓ એ ત્રિક્ષ્ણામાં વપરાશે તો ત્રિક્ષ્ણા જરૂર સારો ફાયદો કરશે.

- (૬) સવારમાં વહેલા જડી નાકથી પાણી પીવાની ટેવ પાડી હોય તો આંખને તે બહુ ફાયદો કરે છે. મેં પોતે નાકથી ૭ માસ સુધી પાણી પીને ઘણો ફાયદો ઉઠાવ્યો છે. શરૂઆતમાં નાકથી પાણી ખેંચતાં જરા કંટાળો જાપજશે, કદાચ શરદી જણાશે, પરંતુ મભરાવું નહિ. ધીરજથી મંડ્યા રહેશો. તો પછીથી સહેલાઈથી શેર જશે પાણી નાક વાટે પી શકાશે. આ પ્રયોગ—“ઉપ:પાન”—થી ઝાડો ખૂબ જ સાફ આવે છે અને આંખમાંથી પાણી ઝરવાની, બળતરાની, આંખ ખેંચાવાની વગેરે ફરિયાદો દૂર થઈ જાય છે. એક શ્લોકમાં એના ફાયદા નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યા છે:—

વિગતઘનનિશીથે પ્રાતરુધાય નિત્ય  
પિવતિ સ્વલુ નરો યો ઘ્રાણરઘ્નેણ વારિ ।  
ન મયતિ મતિપૂર્ણો ચક્ષુષા તાત્પર્યતુલ્યો  
ચલિપલ્લિવિહીનઃ સર્વરોગે વિમુક્તઃ ॥ \*

\* ‘ઉપ:પાન’ના ધણા ફાયદા છે.

\* ગાફ મધરાત જતાં સવારમાં જડીને એ માણસ હમેશા નસકોરા મારફત પાણી પીએ છે તે મતિપૂર્ણ થાય છે, આખે ચક્ક નેચાં થાય છે, કરચણે અને પ્રલિંગાં ચિતાતો થાય છે અને બહુ ઝેરોથી મુક્ત થાય છે.

- (૬) ગત્રે ગામતેવના દીવા આગળ કે વીજળીની બત્તીએ ઝાંઝુ ન વાચવું
- (૮) વિધિમર 'ત્રાટક' કરવાથી આખ અત્યંત તેજસ્વી બને છે ત્રાટકમા વિધિસર પ્રયોગથી ધણુના ચક્ષમા દુર ધમેલા મે જાણ્યા છે બગના મેકફેડન નામના અમેરિકન વ્યાયામ-શાસ્ત્રીએ "Strengthening of Eyes" "આખને કેમ મજબૂત બનાવવી" એ પુસ્તકમા ત્રાટકને મળતો વિધિ બતાવ્યો છે
- (૯) હમેશા ગત્રે સૂતી વખતે સારો સૂમો આંજવાની ટેવ રાખવી દિવમે આવી તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ આખમા કદી ન આજની જોઈએ
- (૧૦) ઉનાળામા કદીયે જોડા સિવાય બહાર ન જવું ગરમી લાગવાથી આખને નુકસાન પહોંચે છે
- (૧૧) આખને બીના હાથ આખે લૂછવાથી ખીલ નથી થતા એવું એક વૈદ્યક મથમા લખ્યું છે હું ધારું છું કે આ સાદો ઉપાય હમેશા અજમાવી જોના જેવો છે એમા નુકસાન તો કંઈ જ નથી
- (૧૨) શીર્ષાસન કે એવું જ ખીલું આસન કે વ્યાયામ હમેશા કરનારને આખના રોગો જવડ્યે જ થાય છે
- (૧૩) જીવનશક્તિનો અભાવ એ આખના ધણા રોગો માટે આભારી છે, માટે સારો પ્રુષ્ટિકર ખોરાક લેવો જોઈએ દિવસમા ૧-૧૧૧ શેર દૂધ, ૩-૪ તોલા ઘી અને તાજા ફળો શાક ખાનારની આખો નથી બગડતી
- (૧૪) આખમા 'ધૂળ' ન જાય એ સલાહજીવું
- (૧૫) દાંતની સલાહ માટે હમેશા તેવનો કાગળો મોમા કરવાથી પણ આખો સારી રહે છે

- (૧૬) મરાઠ-ગણેઠ-માજ આખ ઉપર દડા પાળીની હાથે  
મારનાથી આખોને ફાવેને થાય છે
- (૧૭) ચાદી, પગમિયો કે એના બીજા દગ્ગે ચલા હોય ને આખ  
મગડે કે તુગત જ સાગ ડોકડા પામે જઈ દવા કરાવરી
- (૧૮) મોટી આખની દોઝિયટયો બાધવા કરતા આ દેશની પ્રજાને  
સામે અને પુષ્ટિકાગક યોગા કેમ મળી મરે તેનો પ્રિયાગ અને  
પ્રચાર કરવામા એટલા પૈમા ખગ્યા તો થાડુ મારુ  
વાઘેમા જાનપ્રચારની ખૂમ જ જરૂર છે આખના વળાપાગ  
દગ્ગે તો માધારણુ મુચનાઓના પાનનથી જ મરી-અટકી  
ભય એવા છે
- (૧૯) આયુર્વેદ કહે છે “ આખના રોગીઓએ મૈથુનનો ત્યાગ  
કરો ” સ્વભાવરૂના ચોગ પાલનથી આખોનું તેજ વધે  
છે-આખો મગડની નથી
- (૨૦) આખ આવી હોય તો કાળી માગીના પાટા બાધી જોજો  
ખડુ સારો ફાળે જણાય છે આખ આવે કે તુગત જ  
એક ભુલામ લઇ લેવે અને બને તો એકા ઉપરામ કરવા

### . થોડીક દવાઓ

ખીયને માટે નીચેની દવાઓ સારી છે —

- (૧) ઝીંક ઓક્સાઈડ તો ૬, બોરીક એસિડ તો ૧, બગમ  
કપૂર તો ૦૫—આ બધી દવાઓને ખૂમ ખગવ કરવું પછી  
ખૂચણી બાળીમા ભરી લેવું ખીન ૫૦ મારો મયમ છે  
( ડો બલવજી હંમગજ ડી ઓ એમ એમ (વડન ), એવ  
એમ એસ ( મુમાઇ ) કૃત “ નેનરોગ ” પૃ ૪૦ )
- (૨) મોગ્યુયાને ગોમુરમા, હાલુના ગમમા, ખાગી કાંજમા, ગાયના  
દૂધમા, ઘીમા, મધમા અને વજનામના દવાથમા હમદાગુ  
એ નાવડીમાં મોગ્યુયાના ભુમને નાખી, ગો ૫૧ એક



આ દ્રવ્યો અંદર નાખના છેવટે ખૂબ ઘૂટીને શીશીમા ભરી ગાખવું વેમેલીનમા કે ઘીમાં કાલની આંજવાથી ખીવ મટે છે (વાઝ્મટ)

- (૩) 'ક્યુપરેન્ટમ્' નામની લીલી દવાની શીશી આવે છે તે હમેશા આંજવાથી ખીવને આગમ મળે છે
- (૪) મોરયુથુ (ડોપ્પર સફ્ટ) ૧ ગ્રેનથી ૪ ગ્રેનના પ્રમાણમા એક આંખ વેમેલીન મેળની મલમ તરીકે આખમા લગાવવામા આવે છે
- (૫) મિલ્વર નાઈટ્રેટ આખના ઔષધોમાં એક મુખ્ય અને અગત્યનું ઔષધ છે ૧ આંખ પાણીમા ૧ થી ૨ ગ્રેન નાખીને પ્રનાડી બનારી મૂવું આખમા ટીપા નાખવાથી આંખ મટે છે ખીવ માટે આજ્ઞાવ આજ દવાનું ૧ આંસ પાણીમા ૫૦-૬૦ ગ્રેન જેવું કડક મિશ્રણ બનાવે છે અને પછી પોપચુ ઉથ્થારી, મળી ઉપર ૩ લગારી ખીવને લગાવે છે-૫ઝી મીઠાના પાણીથી તેને ઘોઈ ઢાઢવામાં આવે છે
- (૬) માથાગુ આખની દવાઓમા આજ્ઞાવ બોરીક એમિક, ઝીંક આર્જરૌથ, પ્રોટાગ્ગથ વગેરે દવાઓ વપરાય છે
- (૭) એક આંસ પાણીમા ૫ થી ૧૦ ગ્રેન બોરીક એમિક નાખી લોશન (પ્રવાહી) બનારી વાપરવામા આવે છે

પરંતુ આ બધી વિધાનની દવાઓ છે અત્યારે ડોક્ટરો અને વૈદ્યો તે છૂટથી વાપરે છે

- (૮) નીચે એક મુરમાની બનાવટ આપનામા આવે છે, જે બે હમેશ આજ્જામા આવે તો આખ મારી ગહે છે આખના ખીવ, કાખ, છારી, આખમાથી પાણી પડવું—એ બધું આ સૂરમાથી સારું થાય છે બહેડાના મીંજ તોવા ૪, પુવાનેલી ફટકડી તોવા ૨ મુરોખાજ તોવા ૧, મનશીવ

તો. ૨, ઘોળાં મેરી તો. ૨, શંખલસ્મ તો. ૩, અને ગાંધીને ત્યાંથી કાળો સુરમો (ગાંગડા) મળે છે તે ૬૦ તોલા લાવવો. આ બધી દવાનું સૂક્ષ્મ વજનમાં ચૂર્ણ કરવું. પછી ૮ તોલા મેરથુથુ લઈ ચાર શેર પાણીમાં તેને ઓગાળવું. આં પાણી ધીમે ધીમે નાખી ખરલ કરવું. આટલું પાણી પૂરું થાય ઝોટલે ૪ શેર ગુલામજીળ ધીરે ધીરે પાવું. સરસ સુરમો થાય છે. હું આ સુરમો વાપરું છું. આંખો માટે સરસ છે. ખીસ, છારી, ઝાંખ વગેરે મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

સુરમો હંમેશાં આંખવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

- (૬) સાધારણ રીતે આંખ આવી હોય તો ગરમ પાણીથી ધોવી. પોટાશ પરમેન્ગેટ (ફૂવામાં નાખવાની લાલ દવા) ૧૦ ઑંસ પાણીમાં ૧ ગ્રેન આ દવા નાખી તેનું લોશન બનાવી આંખ ધોવાય છે. ૧ ઑંસ ગરમ પાણીમાં ૨ ગ્રેન ઘેરારીક એસિડ નાખી તે પ્રવાહીથી આંખ ધોવાય છે.
- (૧૦) દેશી દવાઓમાં ચીમેડનું બરણ પણુ સારું છે. આંખના ખીસને તે જલદી બેસાડી દે છે અને આંખનો કુખાવો જલદીથી મટાડે છે.
- (૧૧) સરગના (શેકટો)ના પાનનો રસ અને તેટલું જ મધ મેળવી એક શીશીમાં ભરી રાખવું. આંખ આવી હોય ત્યારે ટીપાં મૂકવાથી આંખ મટે છે. આ રસ બહુ દિવસ સારો નથી રહેતો, માટે થોડીક જ દવા બનાવવી. ચાર પાંચ દિવસે તાજી દવા બનાવી લેવી.

## ૫૩ દાંતના રોગો

**આજકાલ** દાંતના રોગો બહુ સામાન્ય થઈ પડ્યા છે. સૌથી ધ્યાન ખેંચનાર રોગ પાયોરિયા છે. પાયોરિયા એટલે દાંતમાંથી પરુ નીકળવું તે. આ દરદથી કાઠ લાગ્યે જ અગ્નિ હશે.

દાંતના રોગો મોટે ભાગે ખરાબ ખોરાક અથવા અયોગ્ય ખોરાકને આભારી છે. દાંત બરાબર સાફ ન રાખવા એ પણ દાંતના રોગો માટે જવાબદાર છે.

દાંતને સાફ રાખવા આપણે ખૂબ ધાનજી રાખવી જોઈએ. ગમે તેમ દાંતણુ કરવાથી દાંત શુદ્ધ નથી રહેતા. એટલે દાંતણુ મંબંધી થોડી સચનાઓ કરવી ઠીક જણાય છે.

દાંતણુ હમેશાં તાજાં લેવાં. તાજાં દાંતણુ લઈ પ્રથમ તેને એક છેડે પથ્થરથી ઢૂટી કાઢી ઢૂંચો બનાવી લેવો. ઢૂંચો બનાવ્યા પછીથી જ દાંતણુ ચાવવું. દાંતણુ તાજું ફટયા સિવાય ચાવવાથી દાંતનાં અણિયાં બગડે છે. બાવળમાં અને અન્ય દાંતણામાં વિવિધ જાતના જલદ રસો હોય છે. પથ્થરથી ઢૂટીને ઢૂંચો દરવાથી આ વધુ પડતો રસ નીકળી જાય છે અને ચાવવામાં પણ ઠીક અનુકૂળતા પડે છે. દરેક તાજા દાંતણુનો આવી રીતે ઢૂંચો કરીને જ દાંતણુ ચાવવું જોઈએ. જલદ રસ દાંતનાં પેદાંને નુકસાન કરે છે અને બહુ કઠિન દાંતણુ ચાવવાથી દાંતના અમ-

ભાગો ધન પહોચે છે કલુઝી, વડ, ખાવળ, લીમડો, દાઝમ  
વગેરેના મનણે અવારનવાર કરના

દાતણ સાથે હમેશાં દંતમંજન વાપરવું જોઈએ આ  
દંતમંજનમા મુગધી તેમજ જતુન પદાર્થો દોવા લેખએ મુગધી  
પદાર્થોથી મુગધી ગહે છે અને મુગધી જતુ પણ મરે છે વગી મુગધીને  
લીધે મોમા પ્રચૂર વાવાસાવ થાય છે, જે દાતની અદર ભરાઈ ગહેલી  
અમની કણીઓને ( મોટે ભાગે સ્વાર્થઘટિત કણીઓ હોય છે ) પચાની  
નાખે છે જતુન દ્રવ્યોથી દાનની જખોલોમા ભગાઇ ગહેના  
જતુઓ નાશ પામે છે,

દંતમંજનની રખનાવટ નીચે આપવામા આવી છે, તે  
માર્ગદર્શક છે આ પ્રમાણે અનેક જાતના દંતમંજનો જનારી શકાય

કેમિસ્ટને ત્યાં શુદ્ધ ચોક્ક મળે છે તે ૨૦ તોલા લાવો  
આ ચોક્કમા નીચેની વસ્તુઓ ઉમેગી —

તંજની જૂઠી તોલો ૧, કુવાનેવો દકલુખાગ તોલો ૧,  
કુવાવેલી કટકડી તોલો ૧, જીઆમાનો કાથો તોલો ૦૫, કુકિનિષ્ટમ  
તેન ટીપા ૧૦, લવિંગનુ તેલ ટીપા ૧૦, પિંખમિટનું તેન ટીપા  
૧૦, ગુલાગનુ અતાર ટીપા ૧૦, કપૂર તોલો ૦૫, — આ બધી વસ્તુઓને  
જગમર ખરવ કરી શીશીમા ભરી રાખવુ આ દંતમંજન મુગધી  
છે, જતુન છે અને દાતના અવાગા અથવા ફૂલી આવેલા પેદા  
વગેરે માટે ઉત્તમ છે ખાથોગિયા માટે પણ સારુ છે હમેશા આ  
અથવા આનુજ કદ દંતમંજન દાતણ સાથે વાપરવું જ જોઈએ

અવારનવાર ધ્રગનો ઉપયોગ કરવાની હું સલાહ  
આપું છું દાનગના ફૂઆથી જરાગર દાન માફ નથી થતા  
અલગત, અંધવાડિયામા પાચ દિવસ દાતણ અને જે જ વખત ઘણ  
વાપરવાની નરેણુમા હુ છુ જરાથી દાત આરી રીતે ધમાય છે  
જણ હિપર દંતમંજન લઈ દાંત ધમકા જણને જગમર સાફ

કરનામા કાગજ લેવાની જોઈએ, નહિ તો કાચાને બદલે બિયડું તુકમાન થશે ખજખજના ગરમ પાણીમાં ઘસા ધોઈને સાફ ડરવાથી ઘસમા જતુઓનો ભય રહેતો નથી.

હિલ ઉતારવા માટે દાંતજીની ચીરીનો ઉપયોગ ન કરો. ધાતુની કે કચકડાની ધન વાપરવી હિતાવહ છે. જીમના મૂળ સુધી જઈ શકે એટલી બિય લાખી જોઈએ. ધીરે ધીરે બિય ઉતારવી દાંતજીની ચીરીથી બરાબર બિય નથી જતગતી.

દાંતજી કરી રહ્યા પછી મો ધોવામા ખૂબ કાગજ ગખરી જોઈએ. બે આગળીઓ ગળામા ખૂબ બેડે સુંવી વાલીને ગળાનો ભાગ સાફ કરવો જોઈએ. જીલના મૂળ આગળનો ભાગ બરાબર માફ ન કરવાથી મો ગધાય છે.

દાંતજી કરી રહ્યા પછીથી તલના તેલના દોગળા મોંમાં ભરવા હિતાવહ છે. દાંતની કિંમત જે સમજતા હોય તેમજો તો તેલના દોગળા ખામ ડરવા જ જોઈએ. આશરે અધોળા જેટલું તેવ હમેરા જાય, પરંતુ એકફરે આ ખર્ચ મસ્તુ છે, એ થાદ ગખતુ ઘટે છે. આ તેલગૂંપથી દાંતના પેદા મજમૂત રહે છે, દાંતના મળિયા દઢમૂય થાય છે. દાંત અખાતા નથી, વહેવા પડતા નથી, ગમે તેવો દહિન ખોરાક સરસ રીતે ચવાય છે, દાંતના ચમકા અને બીજા રોગો થતા નથી.

આ થઈ દંતશુદ્ધિની વાત આ પ્રમાણે જે મહાર્થ રાખનામા ચીવટ ગખશે તે અનેક જાતના દાંતના રોગોમાથી બચશે.

**દાંતમાં ચસકા મારતા હોય તેના ઉપાયો**

લવિંગનું તેન (આઈન ડેગિઓક્ષાઇવી) પરદેશી દવાઓ વચનારાને ત્યાં મળે છે. આ તેવ ઘરમા ગખી મૂકતુ દાંતમા ચમકા માગતા હોય તો એ- પાતળી મળી ઉપર ૩ લપેટી તે આ તેલમા બોળી દાંત દુખનો હોય ત્યાં દાખતુ દાદ પોવી દોય.

અને દુખતું હશે તો મટી જશે, વાના દુખાવા ઉપર પણ આ તેલ ચોપડાશે.

કપૂર, ઇલમેટનાં ફૂલ અને અજમાનાં ફૂલ (યાદમોલ) આ ત્રણેને સમાન ભાગે લઈ એક શીશીમાં મેળવવાથી પ્રવાહી થઈ જાય છે. આ પ્રવાહીમાં પૂમકું ગોળીને દુખતા ભાગ ઉપર દાખવાથી દરદ શાંત થઈ જાય છે. આ કપૂરવાળું પ્રવાહી અનેક રોગો ઉપર સારું કામ કરે છે. માથું દુખતું હોય, વાયાના સણુકા મારતા હોય બથવા પગમાં ગોટલા ધાસ્યા હોય-દરેક દુખાવા ઉપર આ પ્રવાહી ચોપડાય છે. સ્વપ્નમાં રાખી મૂકવા જેવું આ ઉત્તમ ઔષધ છે. ઝાડા, ચૂક, કોમેરા, બદ્ધજમ્બી, અરુચિ વગેરેમાં પણ ફાયદાકારક છે. દાંતના રોગો અસ્વચ્છતા અને ખરાબ ખોરાકને આભારી છે. બચ્ચાંના દાંત ખરાબર સાફ રખાવવા. જે બચપણથી દાંત સાફ રાખવાની ટેવ બાળકોને પડશે તો મોટપણે પણ દારુણ વ્યાધિમાંથી તે બચશે. નાનાં બચ્ચાંના દાંત જે ખોરાક પુષ્ટિકારક નહિ હોય તો જરૂર બગડશે દાંતમાં મુખ્ય ભાગ ચૂનાનો છે. એટલે જે ખાદ્ય પદાર્થમાં ચૂનાનું પ્રમાણ વધુ હોય તે ખોરાક બાળકોને આપવો જોઈએ. ચૂનાનું સૌથી વિશેષ પ્રમાણ દૂધમાં છે, માટે બાળકોને દૂધ અને દૂધના અન્ય પદાર્થો (દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, પનીર ઇત્યાદિ) ખવડાવવા. લીલાં તાજાં ફળોમાં અતિ ઉપયોગી ખનિજ કારો છે એટલે એવાં ફળો પણ ખવડાવવાં. દિવસમાં એાછામાં એાછું ૧ ગેર દૂધ બાળકને પીવા આપવું જોઈએ. મિઠાઇ ખાવા બહુ ન આપવી. કંઈ પણ ખાઈ રહ્યા બાદ દાંત સાફ કરવાની બાળકોને સૂચના આપવી. નાનપણથી પડેલી સ્વચ્છતાની ટેવ આગળ ઉપર પણ કાયમ રહે છે.

અવાળું સૂજી આવ્યું હોય તો અક્કલકરાને પાણી સાથે ઘસી તેમાં સહેજ મીકું નાખી અવાળા ઉપર ઘસવું. ખૂબ લાગ જરૂર અને વેદના શાંત થઈ જશે અક્કલકરાથી ઝમઝમાટી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ એથી દુખ એાછું થઈ જાય છે.

■ વળરોગા વતોયા ન મન્યાહનુસમ્પદઃ ।

નોર્ચ્ચઃ શ્રુતિન વાવિયે સ્થાનિત્ય વર્ણતર્પણાન્ ॥

ચ સ મૃ સ્થા અ ૧—૭૮

અર્થ

હમેશા જાનમા તેન નાખનાથી વાતચત્ત્ય કાનના મોઝો થતા નથી, ડોક રહી જવી કે હડપચી ઝનાઈ જવી એવું થતું નથી બહેગપણુ આપતું નથી અને માલમના માટે કાઢને મોટેથી બોલવું પડતું નથી.

( માથામા તેન નાખવાના કાયદા, અબ્બગના કાયદા વગેરે લખનાનું આ સ્થાન નથી )

- (૨) જાનમા વઢી સગી કે ત્રિસણી ધાનરી નહિ કાનનો પડે. એટલે બારીક છે કે તેનાથી ગુસ્સાન થયે અને પડાને જગ સગી ધન પહોચના અસમ, પાક ઈત્યાદિ શરૂ થાય છે.
- (૩) કાનમા વર્ષ દરદ થતું હોત તો ગરમ પાણીથી જાન ધોવડાવી કાઢવો અને પછી બદર જીમરીન અથવા નોખખુ મધ અથવા ધૂણેલ કે તેન નાખવું નાનું બચ્ચુ કોઈ વખત કાનના કુખાવાથી ગડતું હોય છે અને બીજી દવાઓ આપવામા આવે છે એવે વખતે જાન જોઈ, તેમા ગીસરીનના એકાદ બે ટીપા નાખી આપના.
- (૪) કાનના દરેક ચવાના ઘણા લાગતા છે શરરો, મિરદાટક, પગમિયો, ચોરીઆ, કામ્પા ફૂલવા, ગળાનો મોળો, કડી, શારીરિક નમગાઈ, મધુમેદ, મંધિવા ઈત્યાદિમા કાન પાકે છે.
- (૫) ત્યા ધૂન ખૂન બિડની હોય છે ત્યા કાનના અનેક જાનના દરેક જોવામા આવે છે દગિયામિનારે, કુચરાગ પ્રદેગમા, મોટી નદી ઉપર જે શરેરા આવતા હોય ત્યા, કાનના દરેક ઘણા ચોટાં હોય છે. ગુચરાતમા ધૂન ખૂન બિડે રૂ, એટલે કાનના ઘણા દાગીઓ ગુચરાતમા જોવાય છે.

- (૬) ગળામા સોળે થઈ આને છે તો જાન પાડવાની ધારતી હે છે ગળાનો સોળે મોટે ભાગે ધૂળના ગજડણે નાડકાના શ્વામથી કે વાધગ મોમા ગયા હોય છે તેથી મોટે ભાગે શાય છે માટે ધૂળ શ્વામમા ન વળય એ ખામ લક્ષ્યમા ગળવાની જગ છે ગળામા ધૂળ જગે કે જાનમા પાક થવાની ભીતિ રહેશે
- (૭) દારૂડી-જાઓ જે વણો દારૂ ઠાસે છે, તેમના ગળામા વણો મોત્ત રહ છે અને તેથી પણ જાન પાડવાનો સભન ગહે છે ખીડી, ચીકટ, હુકમ, ગાળે વગેરે બહુ પીરાથી પણ ગળામા સોળે આવે છે, અને લા માધાગણુ જંતુઓ શ્વાસનાટે પહોચતા જાનમા પહોચી પાડ ઉત્પન્ન કરે છે
- (૮) બની બની આ અને બનો બનો ખોગક ગળામા થોડો મોળે લાવે છે માટે બહુ બિનુ બિનુ ન ખાવુ જોઈએ
- (૯) ચોરીઆ ફૂલનાથી વણી વખત વાયમ માટે જાનનો પાડ ગહે છે માટે ચોરીઆ ફૂ વા હોય તો કપાની કાઢવા એ જ એનો ઈલાજ છે
- (૧૦) ગાડા પાઠગ અડેનોઈઝ નામની નાની અધિઓ છે તે વધવાથી પણ જાનનો પાડ ગહે ન એ પણ કપાની કાઢવા જોઈએ
- (૧૧) ચોરીઆ ગાડા કે અડેનોઈઝ આ વણો કુવાના ક્રમ જાનને જ નહિ પરંતુ માગમના ચહેગને, બુદ્ધિને અને શરીરના સંદર્ભને ગાડા છે માટે જાન પાડનો હોય તો આ વણની ખામ તપામ કગારી અને બે ચોરીઆ વગેરે વધના જણાય તો આપરેશન કરાવી કાઢવુ આપરેશન પછી ડર્જુપાડ આપોઆપ મધ થઈ જશે
- (૧૨) ઘણા લાયકા દરગેમા શરીરમા અશક્તિ ખૂબ આવે છે



અને એવે વખતે કાન પાકે છે. એ વખતે શક્તિની દવા કરાવવાથી કર્ણપાક મટે છે.

- (૧૩) દાંતમાં પરુ થયું હોય (પાયોરિયા) તો તેનો ચેપ પણ ગળાવાટે કાનને લાગવાનો મંભવ રહે છે. માટે દાંત હમેશાં સાફ રાખવા.
- (૧૪) દાંતથી કરતી વખતે ગળાનો લાગ બરાબર ખંખાળી ખંખાળીને સાફ કરવાની જરૂર છે. નાનાં બચ્ચાને ગળામાં જીડે સુધી આંગળી ધાલી ગળું કેમ સાફ કરી શકાય એ મોટેરાઓએ શીખવવા જોવું છે. ગળું સાફ હશે તો કાનનાં ઘણાં દરદોમાંથી સ્વચ્છ જવાશે, એટલું જ નહિ પણ મોંમાં જે દુર્ગંધી મારે છે તેતુ કારણ પણ આ ગળાની ગંદકી જ હોય છે.
- (૧૫) કાન પાક્યો હોય ત્યારે કાનમાં પૂમડાં રાખી મૂકવાં. કંડી ન લાગે એ મંભાળવું. ધૂળ અંદર ન જાય એ સાચવવું. તે વખતે બહુ ગરમાગરમ ખાતું નહિ. દાંત સાફ રાખવા. બચ્ચાને ગલપટ્ટો કે બાવાટોપી પહેરાવવી. બચ્ચું આંગળી નાખી કાનમાં ન ખંજવાળે એ સાચવવું.
- (૧૬) કાન પાક્યો હોય અને રસી ચતી હોય તો સ્વચ્છ રૂને બારીક સળી ઉપર લપેટી તે વડે પરુ લઈ લેવું; અથવા પિચકારીથી ઘોષ કાઢવું. પરંતુ હમેશાં પિચકારી વાપરવી હિતકર નથી. સળી ઉપર રૂ ચડાવી કાનમાંથી પરુ લઈ લેવું અને અંદર “હાઈડ્રોજન પર ઓક્સાઈડ” નામની દવાનાં ટીપાં નાખવાં. આ દવા અત્રેજી દવાઓ વેચનારાને ત્યાં મળે છે. ઘરમાંથીયે રાખી મૂકવો. આ દવાને ખુલ્લી ન રાખવી. ખુલ્લી રાખશે તો એનો ફેસ જડી જશે. આ દવા કાનમાં નાખવાથી શીણ આવે છે. દવા જંતુખન છે.
- (૧૭) કાનમાં અમ્લ લેદના થતી હોય—અમ્લ મારના હોય તો કનકતૈલ (ધંતુરાના પાનનો રસ ૧ રોર અને સરસિયું

તેલ ચે. ૦૧-ખત્તેને ઉકાળવું. તેલ એકલું રહે એટલે ગાળીને શીશીમાં ભરી લેવું.) નાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં. કેટલાક તુલસીના પાનનો રસ, કાંદાનો રસ, લસણનો રસ, અજમોદના પાનનો રસ, કુદીનાનો રસ વગેરે રસો નાખવાની સલાહ આપે છે.

(૧૮) કાન પાક્યો હોય ત્યારે કાડીની ભસ્મ કાનમાં સહેજ ભભગવી ઉપર ધૂપેલનાં ટીપાં નાખવાથી ઘણી લખત-કર્ણપાક મટી જાય છે. કાન ખૂબ ગંધાતો હોય તો આયડોફોર્મની ભૂકી સહેજ કાનમાં નાખવી. એથી જંતુ મરી જશે અને ઘાક ઓછો થશે. વિપગર્લ તૈલનાં ટીપાં પણ કાનનાં દરદોમાં વપરાય છે.

(૧૯) કાનમાં અવાજ થતો હોય અથવા કાન ભારે ભારે રહેતો હોય તો હમેશાં મીઠું તેલ નાખવું. ૦૧ શેર તલના તેલમાં પાવલીભાર કપૂર નાખી-શીશીને ૧-૨ કલાક તાપમાં રાખી મૂકવી. આ તેલ કાનમાં નાખવું સારું છે.

(૨૦) 'કર્ણબાધીર્થ' માટે અધેડાનો ક્ષાર તોલો-૧, પાણી ચે. ૧૫ અને સરમિયું તેલ ૨ ઔંસ-આ બધાને પકાવી લેવું. આ અપામાર્ગ ક્ષાર તૈલ કાનની ઘાક માટે સારું છે.

(૨૧) કાનની ગમે તેવી દવાઓ કરાવતાં પહેલાં કાનમાં શું છે તે કુશળ વૈદ્ય ડોક્ટર પાસે તપાસાવવું. ઊંટવૈદ્ય રજો કરના.

(૨૨) કાનમાં ખરજ્યાં હોય, મસા હોય કે ખીજું કંઈ હોય તો કાનના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે જઈ તેની સલાહ લેવી એ સારું છે. કાનની અદ્ભુત રચના વ્યાપણને આશ્ચર્યમાં ગણાવ કરે એવી છે.

## ૫૫ અંડવૃદ્ધિ

**આપણે** સાધારણ રીતે ઢાઘળીઓ ફૂલી ગઈ હોય તેને વધગવળ કહીએ છીએ, પરંતુ વધગવળનો ખરો અર્થ તો ટૂંકણુમાં ગોળીઓની આસપાસ જે રમત્વચ્ચા છે તેમાં પાણીનો ભગવો થવા તે ખરી રીતે વધરાવળ એટલે ટૂંકણુમાં જલવૃદ્ધિ

અંડવૃદ્ધિ તો લિંગ લિંગ જાતની અને લિંગ લિંગ વ્યાધિથી થાય છે આપણે તો જંગ અંડની વૃદ્ધિ થઈ કે પુરત જ તો વધરાવળ કહીએ છીએ, પરંતુ તે જૂન છે નીચે લિંગ લિંગ જાતની અંડવૃદ્ધિઓ ગણવામાં આવી છે -

૧ ટૂંકણુનો દાહ [Orchitis]—આના તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ એના બે પ્રકાર છે ટૂંકણુ ઉપર દાહયુક્ત સખત સોજો થઈ આવે છે મૂતમાર્ગમાં સળી (કેથેટર) નાખવાથી પથરી નાદનાથી તથા ગાઉટ, સંધિવા વગેરે રોગોમાં ટૂંકણુનો દાહ થાય છે પરમિયાને લીધે પણ આ રોગ થાય છે આ રોગમાં ટૂંકણુ સૂજીને મોટા થાય છે અને હાથ લગાડવાથી અત્યંત દુઃખ થાય છે ત્યારે દાહચોળ જણાય છે

ઉપાયો રેચ આપવો પારાનો મલમ લગાવવો સેતારસ તથા તાલુના પાદડા બાધનાથી સોજો કમી થાય છે ગળનો મલમ

બાંધવાથી ઠોંકક થઈ આગમ થાય છે મખત દાહ હોય તો ગુલે-અરમાનીને ગુલાવજળમા વાટીને વાગ વાગ ચોપડવી

૨ વૃષણમાં જલવૃદ્ધિ-વધગવળ [ Hydrocele ]-વૃષણની ગોળાની આસપાસ ગસતવ્યા છે, તેમા પાણીનો ભગવો થવાથી તે વૃદ્ધિ પામે છે તે વધીને નાગ મીથી નાળિયેર જેવુ થાય છે આને ઠોકવાથી બેદો અવાજ થાય છે આના ભાગને લીધે પેડુમા અને કમરમાં દર્દ થાય છે ઉધગમથી આમા થડકો લાગતો નથી

ઉપાયો-વધરાવળની શરૂઆત જ હોય તો નીચેના ઉપાયોથી તે મટી જશે

(૧) હીમજી દગડેને ગોમૂત્રમાં પલાળી ગળી, પછી તાપમાં સૂકવી, દિવેલમા તળી લઈ ઉપર મિંધવ છાતી ખાવાથી વધરાવળમાં ઠીક ફાયો જણાય છે આવી હીમજો ત્રિભાગમાં ૧-૨ તોલા ખાવી

(૨) દિવેલાના મૂળ, ગોખરૂ દગડે, આ ત્રણના ઉકાળામાં દિવેલ નાખી પીવું

(૩) સૂકાના કવાચમા દિવેલ આપવું

(૪) ગેવાગમ અને એળિયાનો પાણીમા વાટી લેપ કરવો અને ઉપર તબાકુના પાન આધવા

વધરાવળ બહુ વધી હશે તો દવાઓથી મટતી નથી પછી તો શસ્ત્રક્રિયા એ જ એક ઉપાય છે પાણી કાઢી નાખે છે, પણ વારવાર પાણી ભરાય છે

ઝટલીક વખતે કાન વિંધવાથી વધગવળ મટી જાય છે

૩ રક્તજન્ય વૃષણવૃદ્ધિ [ Hamatocele ] -વૃષણની ગમતવ્યામા લોહી ભગવાથી તે મોટા થાય છે આ વૃદ્ધિ

ઝોડાઝોડ થોડા વખતમાં થાય છે. વૃષણને કંઈ ઇંજ પહોંચવાથી કે કરાજવાથી થોડા કલાક અગર દિવસમાં તે વધી પડે છે. વધરાવળ કરતાં આ વધારે કંટાળુ હોય છે અને તેની આરપાર પ્રકાશ જણાતો નથી વધરાવળમાં ચામડી જો ગોરી હોય તો આવો પ્રકાશ જણાય છે. કમર અને પેટમાં મખત દુખાવો થાય છે.

ઉપાયો : કંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, ગરમ મૂકવો, દસ્તની દવા આપવી. કોઈ કુશળ રાખવૈદ્ય પાસે જઈને ઓપરેશનની જરૂર જણાય તો કરાવવું. થીજ ગયેલુ લોહી કાઢી નીચીરીને કાઢી લઈ દેભા મારવાથી શાંતિ થાય છે.

૪ શિરાના ફૂલવાથી થતી વૃષણવૃદ્ધિ [ Varicocele ]  
વૃષણજનુની શિરા હોય છે તે ફૂલીને તેનાં ગૂંચળાં થાય છે અને તેથી વૃષણનું કદ મોટું લાગે છે. સૂવાથી અને દાગવાથી તેનું કદ ઠમી થાય છે, અને જિભા રહેવાથી તે ફૂલે છે. બિધરસથી તેમાં ચડકા થાય છે. વૃદ્ધિનો આકાર શંકુ આકાર જણાય છે. તેનું શિખર પેટ બાણી જણાય છે દરદ લાંબો વખત રહે તો પુરુષત્વ ઠમી થાય છે.

ઉપાય : કંડુ પાણી લગાવવું, દસ્તનો ખુલાસો રાખવો. આગમ લેવો. આટલાથી જો નરમ ન પડે તો કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવી આ સિવાય બીજા અનેક જાતની વૃદ્ધિઓ થાય છે. પણ સાધારણ રીતે આટલું જ્ઞાન આપણે માટે બમ છે.

ઝેરી સાપની કાંચળી આશરે ૨ ઈંચ લાંબી લેવી તેના નાના નાના દુકડા કરી નાખી ગોળમાં તેની ત્રણ ગોળીઓ મનાવી દેવી. હમેશ ૧ ગોળી પાણી સાથે ગળી જવી અને ઉપરથી તુરત જ શીરો ખાવો. ભલભલા વાળા આ દવાથી મટ્યા છે.

વાળો ન નીકળતો હોય તો વાળા ઉપર કુચેચની શિંગ ઉપર જે ડુંવાંટી હોય છે તે ઉમેડી ૩-૪ વાળ નાખવા આથી વાળો તુરત જ નીકળી આવશે.

હમેશ ૧-૧ વાલ શિંગ ગળવાથી વાળો જલદી નીકળી આવે છે.

સૂચના-જ્યારે વાળો ઘણાને નીકળેલો હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને 'પીપુ' સહીસલામતલયું છે.

વાળાનાં નાના બચ્ચાંઓ દૂધ-તળાવોનાં પાણીમાં સૂક્ષ્મ રૂપે ધણી મંખામાં હોય છે. કાઠ દરદીને પગે વાળો નીકળતો હોય તે માણસ દૂધે અથવા વાવ-તળાવ ઉપર નાહવા જાય તો તે જળાશયને એવ આપી શકે છે. આવાં જળાશયોનું પાણી સૂક્ષ્મ વસ્ત્રે ગાળીને પીવામાં આવે તો વાળાનાં બચ્ચાંઓ બહાર રહી જાય અને ગળાયેલું પાણી નિર્દોષ હોય છે.

## ૫૭ પત

હિંદુસ્તાનમાં પતના ઘણા રોગીઓ છે મોટે ભાગે આ દરદ ગરીમ મનુષ્યોને જ થાય છે આ રોગ થવાનું ખરું કારણ ખગમ ખોરાક છે ગ્રોઝ પોપણના અભાવથી લોહી બગડે છે અને આ રોગને જન્મ આપે છે ડૉક્ટરો કહે છે કે, આ રોગ એક જાતના જતુઓથી થાય છે આ જતુઓ ક્ષયરોગના જતુઓને મળતા છે અયોગ્ય આહારવિહારથી વધે એમ કવચિત્ જણાય છે માઝી અને દૂધ, કુગળી અને દૂધ, સડી ગયેલી માછલી વગેરે ખાવાથી આ રોગ થાય છે, એવી મામાન્ય માન્યતા છે આ સિવાય પણ બીજા ઘણાં કારણો ભાગ લેજે છે

પતના વધ્યા પ્રકાર છે આયુર્વેદ તો દાદરને પણ એક જાતનું કુષ્ટ જ માને છે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન મુજબ જ્ઞાનતત્ત્વોનું પત અને લસિકા (Lymphatic) નું પત એવા બે મુખ્ય ભેદો છે

આ રોગ વશપર પગ ભિતરે છે એમ કેટલાક માને છે, પરંતુ જો પતના રોગવાળા પાસેથી બાગક તુગત જ જુદું પાડી દેવામાં આયુ હોય તો તેને આ રોગ નથી થતો—અવગત, બીજા નીરોગી માણસો કરતા પતરોગીનાં મંતાનને આ રોગ થતો મલવ વિશેષ ગહે છે પરંતુ પતના રોગીનાં મંતાન પતિયા જ થાય કે થવા જોઈએ એવો ખાસ નિયમ નથી પતવાળાએ પગલું જ ન જોઈએ, એ મમાગને માટે દિતક છે

રોગની શરૂઆતમાં બેચેની, અવારનવાર પરસેવાના ઢોળ ફૂટવા, અપચો, શીથલા વગેરે જણાય છે. થોડો વખત તાવ પણ આવે છે. શરૂઆતમાં ચામડી બહેરી થઈ જાય છે અને ચૂંટી ખણુતાં ચૂંટી લાગતી નથી. આખા શરીર ઉપર નાની નાની ગાંઠો માલમ પડે છે. શરૂઆતમાં રાતા કાપ-દાદર જેવા—પડે છે અને પછી તેટલી જગ્યા બહેરી થઈ જાય છે. દિલમાં જાણે કીડીઓ ચટકા કેમ ન કરતી હોય એવું થાય છે. બહેર મારી મથેલા ભાગમાં જરા વાગવાથી ત્યાં ધારું પડે છે અને તે કેમે કરી રૂઝાતું નથી. કારણ કે રાતનતંતુઓ જ્યાં બહેર મારી ગયાં હોય છે અને સ્નાયુઓ પણ સિધિત થઈ ગયા હોય છે. છેવટે હાડકાં ખવાય છે, નખ ખરી પડે છે અને મેલાળ રાખમાં નથી આવતી તો અંદર કીડા પણ પડે છે. કેટલાક પતના દરદીઓનાં શરીરમાંથી એક જાતની અમલ્ય દુર્ગંધ મારે છે.

આ રોગ અત્યંત એપી છે એટલે દગ્દીને તુગન જ કાઢી સારા દવાખાનામાં ( લેપર એસાઇલમમાં ) મોકલી આપવો. આપણા લોકો પોતાનાં સર્ગવહાલાને પોતા પાસેથી ખસેડવા ઈચ્છતા નથી અને ધર આગળ જે કંઈ થઈ શકે તે કરવા મહેનત કરે છે. પરંતુ રોગીને સાગ એમાઇલમમાં મોકલી આપવો એ જ હિતાવદ્ધ છે. દવાખાનામાં તેની જેટલી કાળજી રખાય તેટલી ધીર નહિ રખાય પરંતુ રોગીનાં ખાવાપીવાનાં વાસણો, પહેરવાનાં વસ્ત્રો, પાટાપટ્ટી અને સૂતાની પથારી—ગધુંજ અથગ રાખવું જોઈએ.

### ઉપાયો

આ રોગ માટે હરતાલસરમ બહુ સારી દવા મળાય છે. પણ તથી કંઈ બધાજ રોગી મારા થાય છે એમ નથી બનતું. આરોગ્યવર્ધની રસ મજિષ્ટાદિ ક્વાથ ગ્રાથે આપવાથી અને દરદીને કેવળ દૂધ ઉપર રાખવાથી આ દરદ લાંબે વખતે મટે છે.



ગાંધીકરસાયન પિત્તકુષ્ટ ઉપર સારુ કામ કરે છે ગળોનો રસ અને દિવેલ હમેશા પીનાથી લોહી સુધરે છે, ઝાડો પેશાબ સાક આવે છે આયુર્વેદના ત્રયોમા બામચી (આવચી માવચી થાય છે તે નહિ ગુસારના જેવા પાનવાળો ૨-૩ હાથ બેચો છોડ થાય છે તેના બીજ ગાંધીને ત્યાં 'બામચી' નામથી વેચાય છે)ના હીક ગુણુગાન ગરાયેલા છે એક વર્ષ સુધી બામચી અને કાળા તલ મળે સમલાગે લઈ, ચૂર્ણ કરી મવારસાજ ગા-ગા તોલો પાણી સાથે ખાનાથી ચદ્રમમાન કાંતિ થાય છે એમ બોલે છે—અનુભવેલુ નથી કંદુરપિત્ત તેણે પત્ત ઉપર સારુ કામ કરે છે આ તેના ૨ ટીપાથી રાત્રી કરી વધતા વધતા ૬૦-૬૫ ટીપા સુધી હમેશા અપાય છે આ તેવને માખણમા કાચરીને આપવું, ફરદીને કેવળ દૂધ ઉપર જ ગળવો, મીઠું કદજ ન આપવું એક નામાન્તિ વૈદ્યગજે આ તેવના પ્રયોગથી ૨-૩ લેપ્રસીના કેસો સારા કરેલા છે ચેલમોઆ તેણે હાલમા ખૂબ વપરાય છે આ તેવના ઇન્જેક્શન્સ આપવામા આવે છે તેમ ખાવા પણ અપાય છે 'ગાંધીનોકાર્ડીક એસિડ' (ગાંધીનોકાર્ડિયા એ ચેનમોઆના ઝાડનું લેટિન નામ છે ચેલમોઆ નામથી બે ત્રણ વૃક્ષો ઓળખાય છે) અને ગાંધીન તેણે પણ સારુ કામ કરે છે આ બધી દવાઓ પીનાના પણ છે અને બદાર પણ ચોપડી રાગાય છે

આયુર્વેદમા ખેર (સદિર) ના ઝાડને ખૂબ જ વખાણનામા આવ્યું છે—પતરોગીએ ખેરના છોડાનો કનાથ જ પીનામા, ઘોવામા, નાહવામા—દરેક કાર્યમા ઉપયોગમા લેનાનું લખ્યું છે પરંતુ જ્યાં સુધી આવા પ્રયોગોને કસોટી ઉપર ન ચડાવવામા આવે ત્યાં સુધી તેના ઉપર, આ જમાનામા, ઘણાને શ્રદ્ધા બેસતી નથી

શ્રી કુવલયાનંદ ( 'યોગમીમામા'વાળા ) બ્રહ્મ—સર્વગામનની બક્ષામણુ કરે છે અને એક લેપ્રસીનો રોગી આ આમન કરવાથી મારો ઘર્ષ ગયો છે એમ 'યોગમીમામા'મા લખે છે

સૂર્યસ્નાનની ઘણા દિમાયત કરે છે.

આયુર્વેદ તો પૂર્વજ-મનાં પાપને જ આ દારુણ રોગ માટે જવાબદાર માને છે. માટે ઈશ્વરમાં ચિત્ત પરોવી, જપ, દાન કરવું અને મનને ખૂબ જ પવિત્ર અને આનંદી રાખવું.

## ૫૮ ધનુર્વા

આજકાલ આ દરદના ઘણાજેસો જોવામાં આવે છે.

### કારણો

કોઇ પણ જાતના ધા વિના આ દરદ થતું જ નથી. આશ્વવાથી ટેમ વાગે, પડી જવાથી અંગ છોલાઇ જાય, કોટા વાગે, ઘોડેથી પડી જવાય, કંઈ અકસ્માતથી ધા ચાય-આ બધી ઇલાઓથી ધનુર ધાય છે. જન્મ થતી વખતે બચ્ચાની નાળ વધેરતી વખતે જો ગંદી કાતર અથવા અધુનો ઉપયોગ કર્યો હોય અથવા ઘણી જ ગંદી જગેમાં નાળ વધેરવાનું કાર્ય કરવામાં આવ્યું હોય તો નાનાં બચ્ચાને પણ ધનુર ધાય છે. શીતળા ટંકાવતાં જો હથિયારો ગંદાં હોય છે તો તેનાથી પણ ધનુર ધાય છે કેટલીક વખતે વાઢકાપ વખતે હથિયારો જરાગર સાફ (ડિસઇન્ફેક્ટ) ન કર્યાં હોય તો તેથી પણ ધનુર ધાય છે. મોટા ધા સીવવા માટે જે તારના ટેભા મારવામાં આવે છે તે તાર અથવા દોરા જો જરાગર સાફ નથી હોતા તો તેથી પણ ધનુર ધાય છે. બહુ જીંડા ધા કરતાં છોલાયેલા ધાથી ધનુર થવાનો વધુ સંભવ રહે છે. કહેવાય છે કે સરેશ ઉપર ધનુરનાં જંતુઓ બહુ રહે છે. માટે ખૂબ ગરમ પાણીમાં સરેશને પીગળાવી પછી જ ઉપયોગમાં લેવો. ઘોડાઓને ધનુર બહુ ધાય

છે અને તેથી ધનુરની અકસીર રસી જેને અગ્રેજીમાં 'એન્ટીટોનિક મિરમ્' કહે છે તે બનાવવામાં ઘોડાઓનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે

૧૬

### લક્ષણો

ધનુર્વાની અસર થવા માંડતા જ તુરંત જડણુ બધે થઈ જાય છે અને એક વખત જડણુ બધે થયા પછી તે બિઘડતું જ નથી જ્યારે ધનુરનું ઝેર ઊતરી ગયું હોય ત્યારે જ તે બિઘડે છે ઘણી વખત ઝેરકચોડા ખૂબ ખાઈ જવામાં આવ્યું હોય છે અથવા ઝેરકચોડાનું સત્વ (સ્ટ્રીકનીન) ખૂબ ખાઈ જવામાં આવ્યું હોય છે તો બરાબર ધનુર્વાના જેવા જ લક્ષણો જણાય છે પરંતુ ઝેરકચોડાના ઝેરમાં પ્રથમથી જડણુ બધે થઈ જતું નથી, આવેશ-ભ્રેશ વખતે જ જડણું પિડાયેલું રહે છે, વચવા માળામાં જડણુ કંઈક ઉધાડી શકે છે, જ્યારે ધનુર્વામાં તો જડણુ બધે થયું તે થયું જ હડકાયા કૂતરાના ઝેરના કેટલાક ચિહ્નો આને મળતા હોય છે, પરંતુ આમાં જડણુ થોડી વાર ખુલ્લું, થોડી વાર મધ્ય એમ વારાફરતી થયા જ કરે છે આ સિવાય હડકવામાં પાણી ભેંધને ઘેનછા વધે છે એ હડકવાનું અગત્યનું ચિહ્ન છે ધનુર્વામાં આવું કંઈ થતું નથી ધનુર્વાનો દરદી તો ઇશારાથી વાતો પણ કરી શકે છે, દરદતું જોઈ ખૂબ હોય તો સ્પષ્ટ વાતો નથી કરી શકે તો

ધનુર્વાના જડણો શરીરમાં દાખલ થયા પછી એટલી વીસ દિવસની અંદર ધનુર્વા થાય છે શરૂઆતમાં બોચી અક્રૂડ થઈ જાય છે, પછી નીચળું જડણુ ભારે થઈ જાય છે આવતા તે ઝટ ચાકી જાય છે, શરીરને ટાઢિયા તાવની માફક ટાઢ લાગે છે વાસો પણ ઝવાઈ જાય છે અને ઘણી વખત માણસ કમાન વાળા દે છે મો, વાદરા દાંતિયા કરે છે એના જેવું થઈ જાય છે, પરસેવો ઝૂટે છે, તાવ ઘણાને નથી હોતો, કેટલાકને સખત તાવ હોય છે

## ઉપાયો.

આ રોગ માટે કોઈ રામગાણુ ઈલાજ તો છે જ નહિ. દરદીને અધારા ઝોરડામાં, તદ્દન સાંત જગોમાં, રાખવો. જરા પણ મોંઘાટ કોઈએ કરવો નહિ. સારવાર કરનાર એક જ જણુ ફક્ત રહે. ધનુર્વામાં રનાયુના પરિશ્રમને લીધે શ્વાસાવરોધ મૃત્યુ થાય છે; માટે શક્તિ સચવાઈ રહે એવો પ્રવાહી ખોરાક આપવો. દાંતની તડોમાંથી જન્ય તો ત્યાંથી દૂધ થોડું થોડું આપવું. દાંતની તડોમાંથી ન જન્ય તો પછી નાકદ્વારા આપવું, અથવા ચુલદ્વારા દૂધ આપવું. જખમને બરાબર ઘોષ નાખી સાફ રાખવો-ઝાડો ધા હોય તો ખુદ્દો કરી નાખવો, કારણકે ઓક્સીજનથી જંતુઓની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે. “હાઈડ્રોજન પર ઓક્સાઈડ” નામની અગ્રેજી દવાથી ધા ઘોષ નાખવો.

કલોરલ હાઈડ્રેટ ૧૦ ગ્રેન, પોટાશ બ્રોમાઇડ ૧૫ ગ્રેન અને સાકરનું પાણી ૧ ઓંસ-આ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરી દર બે અથવા ત્રણ કલાકે આંતરે દરદીને જોર નરમ ન પડે ત્યાં સુધી આપ્યા જ કરવું. એકલું કલોરલ હાઈડ્રેટ ૧૦ થી ૧૫ અથવા ૨૦ ગ્રેન સુધી, દરદી જ્યાં સુધી ઘેનમાં ન પડી રહે ત્યાં સુધી, આપ્યા જ રાખવું.

ગાંજો, ભાંજ, ધંતુરો, અરીણુ-આ બધાં થોડા સકાવ.

આ દરદ ઉપર એક અડસીર ‘રસી’ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પરંતુ દરદ યથા અગાધ આ રસી આપી દેવી વધુ સહીમલામતી-ભર્યું છે. દરદ યથા પછી પણ અપાય છે. પરંતુ પછી તો વખતે કામ કરે કે ન પણ કરે.

ખોરાક તદ્દન પ્રવાહી જ આપવો, ઝાડો બરાબર સાફ ન આવતો હોય તો રેચ આપવો-પાણી છૂટથી પીના આપવું.

સૂચના-જરા પણ ધા થયો હોય કે જરા સરખું ઊભાયું હોય તો તુરત જ સ્વચ્છ પાણીથી ઘોષ કાઢવાની ટેવ દરેક બાળકને અને સ્ત્રીપુરુષને પાડવી જોઈએ.

## ૫૯ સર્પદંશ

આપણા દેશમાં પ્રતિવર્ષ વીસ-પચીસ હજાર માણસો સર્પ-દંશથી મરે છે. આ મરણપ્રમાણ ચોંકાવનારું છે.

આપણા લોકો દયાળુ અને અહિંસક હોવાથી સાપને મારતા નથી એટલે સાપને લુએ તોયે તેને જવા દે છે. આ દયા ઠીક નથી; કારણ કે આવાં કારણોથી તો માપની વૃદ્ધિ થાય છે અને હજારોના જનન જાય છે.

માપની અનેક જાતો જોવામાં આવે છે તેમાં આશરે આઠ જાત જ ઝેરી છે સાપ કંઈ બધા જ ઝેરી હોતા નથી, પણ આપણા લોકોમાં સાપ માન 'અતિઝેરી'—એની માન્યતા જ ઘર ઘાલી બેઠેલી છે. એટલે સાધારણ સાપોવિષુ પણ જો પગ નીચે આવી ગયું અને જરાક કરકયુ તો પછી આપણી ગભરામણનો પાર રહેતો નથી પછી ઉપરાઉપરી જૂવા અને ભાથી—ખત્રીઓ બોલાવવામાં આવે છે અને અનેક જાતનાં મુળિયાં, જડીબુટ્ટીઓ પિલાવવામાં આવે છે. પરંતુ આ ધમાલની જરૂર જ નથી હોતી ઈશ્વરે સાપની અનેક જાતોમાં ઘણી ઓછી જાતો જ ઝેરી બનાવી છે અને આ ઝેરી જાતો જો કરડે છે તો તેનો એક પણ ગમ માણુ છતાં જ આ આખા યે જગતમાં કાંઈની પાસે નથી ફાળાવણો નાગ, ચીતોર (Cobra & Russels Viper) આ બે જાતો અને અજગર તો અત્યંત ઝેરી છે—જેતજેતામાં પ્રાણ

નીચી જાય છે આ ઝેરી જતોમાનો જ જો માપ જુઓ હોય અને જો નિયમિત રીતે થયો હોય તો પછી જીવન મુશ્કેલ છે પરંતુ કેટલીક વખત આ ઝેરી માપો પણ કંડયા છતાં ઝેરનિરોધ કરી શકતા નથી એટલે એવે વખતે દગ્દી જમી પણ જાય છે માપ દેડના મારીને કે બીજા પ્રાણીઓને કંડીને આપ્યો હોય અને માણસને મરડે તો નહિ જેવું એ ચડે છે મરણ કે પ્રથમ જો દગ કરે છે તેમા જ મોગ ભાગનું એ મળેલું હોય છે

મુમાહની હાફીન ઈન્સ્ટીટ્યુટમા ચક્ર સુશુભમા મર્પદશ માટે જેટલી જેટલી દવાઓ લખી છે તે બધી રૂાં મહુરકર અને ફાનર કાયસ—જાએ વાપરી જોઈ છે, એટલું જ નહિ પણ સાધારણ રીતે જે જે વનસ્પતિઓ અથવા દવાઓ સાપના એ માટે લખ્ય પ્રતિષ્ઠ છે તે બધી દવાઓ તેઓએ વાપરી જોઈ છે પરંતુ સાનની ગમનાણું દવા એક પણ તેમના હાથમા હજી સુધી આવી નથી ત્યાં ગંધા ચાંચા નથી ત્યાં તો ફરેક જાતના જીવના માપો ગંધવામા આન્યા છે ત્યાં તમામ ઝેરી માપના ઝેરા તૈયાર ગંધવામા આન્યા છે તમે તમારી દવા સાથે ત્યાં જાઓ એટલે તુરંત જ સસના કે કૂતરા ઉપર તે ઝેરનું (અનમત પ્રાણીનું વગ્ન જોઈને જ વિપની માત્રા નક્કી કરવામા આવે છે) ઈન્જેક્શન આપવામા આવે છે પછી તમેને તમારી દવા અજમાવવાની બધી જાતની અનુકૂળતા આપવામા આવે છે લેપ ધૂપ, ખાવાની, પીવાની—બધી દવાઓ તમે વાપરો આના અનેક અખતગઓ ત્યાં થયા છે, લવણના ફકીરો અને મદારીઓ ત્યાં જોઈને દત્તારા બની પાછા ફર્યા છે બહુ લામા ગાળાના પરીશુ પણ એ મન ઉપરાકત વિદ્વાનોએ નક્કી કર્યું છે કે મર્પદશની કોઈ પણ રામનાણ દવા ઝેર નહિ બધી જડીશુક્રીઓ, બધા મત્રો નિષ્ફળ ગયા છે

આપણે તો અમુક સાપ કરડ્યો કે દવા ( સાધારણ રીતે જીવની અને જાણની ) આપવા મડી પડીએ છીએ પરંતુ સાપ

કંઈ જાતનો છે? તે ઝેરી છે કે નિર્વિષ છે? તે ખરેખર કરડયો જ છે કે અમઝ્યા ગમરાયા છે? કદાચ કરડયો હોય તો ઝેર મોકલું જણાય છે કે નહિ?—આતુ કંઈ જ તપાસતા નથી અને પછી જડીબુટ્ટીનું મૂળ ધસીને આપતાં જરા ડિવટી ઝાંઝે થઈ ગયા કે જાણે માપનું ઝેર ઉતારવા માટે ‘આ દવા તો રામચાણુ છે’ એમ આપણે માની લઈએ છીએ. પરંતુ આ શાસ્ત્રીય જમાનામાં આવા અનુમાનો ન ચાલે જેની પામે માપની ગમચાણુ દવા હોય તે મુમાઈની “પરેલ લેમોરટરી” માં જઈને પોતાને ખચે નિષ્ણાત ડોક્ટરો સામે અજમારી શકે છે જે દવા ઉપયોગી મિદ્ધ થશે તો રોધકને મોટું ઈનામ વખતે મળશે અને જનગમગમને ગમ”ય લાલ થશે.

માટે માપ નામથી લડકવાની ઢંઢી જ જરૂર નથી માપની ઝેરીલી જાતને ઝોળખવાનો અબ્યામ કરવા જોઈએ ખરેખરી કાતિલ ઝેરી ત્રણ-ચાર જાતો અને બીજી ઝોછાવત્તા પ્રમાણુમા ઝેરી પાચ-છ જાતો છે. આ જાતો ઝોળખતા હોઈએ તો તુરતજ આપણે ડોક્ટરને કહી શકીએ કે મને આ જાતનો સાપ કરડયો છે અને જે આપણુ આ જ્ઞાન સાચુ જ હોય તો પછી એ જ સાપના ઝેરની પિચકારી મારવામાં આવે તો દરદી ગચી જાય છે પણ માપની જાત ખરાબર ઝોળખવી જોઈએ જે જાત ન ઝોળખાય તો સાપને મારીને સાથે જ લઈ જના એ દ્વિતાયદ્ધ છે જે જાતનો સાપ કરડયો હોય તે જ જાતના સાપના ઝેરના ઇન્જેક્શન આપી દીધા હોય તો સારા થઈ જવાય છે.

માપનું ઝેર બહુ કાતિલ છે તે એક સેડડમા તો મગજમા પહોચી જાય છે મગજમા પહોચ્યા પછીથી બેભાન થાય છે.

નાહીકંદ, નાગવેલ, ગરણી, કુતરીવાસ, સાપસન, વાંઝણી કંટોલીના કંદ, કરોળીઓ, રાનથેવડા,—ઇત્યાદિ વનસ્પતિઓ મર્પદંશ માટે ખૂબ જ વખણાય છે.

## ઉપાયો

સાધારણ રીત તો એ છે કે જ્યાં સાપ કરડ્યો હોય ત્યાં ડાંખ ઉપર એ ત્રણ આડા અવળાં કાપ, તીક્ષ્ણ ચરખાથી કરવા અને તેમાં પોટાશ પરમેષ્વર નામની દવા અંદર ભરવી. પોટાશ પરમેષ્વરનું મૃદુ પ્રવાહી પી પણ શકાય છે અને એનાથી ઝેરની અસર કંઈક અંશે નાબૂદ પણ થાય છે ડાંખના ઉપદ્રા ભાગમાં સખત પાટો બાંધી દેવો, જેથી ઝેર ઉપર ચડવા જ ન પામે.

સાપ કરડેલા માણસને જાંઘવા ન દેવો. ગમે તે ભેજે તેને જાગતો જ રાખવો જોઈએ. જરા સ્ફૂર્તિમાં રહે એી ઉત્તેજક દવાઓ પીવા આપવી જોઈએ. કાંઈ કહે છે કે પોતાનો પેશાબ પી જવાથી ઝેર જતરે છે, કાંઈ કહે છે કે નવસાર ૨-૨ વાજ દર ૫-૫ મિનિટ પાણી સાથે પીવાથી સર્પચિષ્ જતરી જાય છે. કૂતરીના ઘાસના રસની ખૂબ પ્રતિદ્વા છે; પરંતુ હું ઉપર કહી ગયો તેમ એ બધું આધળાના ગોળાખાર જેવું છે, લાગ્યું તો તીર-એના જેવું છે.

મંત્રપ્રયોગોની અદ્ભુત વાતો મેં સાંભળી તો છે જ, પરંતુ આ જમાનાનાં સંકાશીલ માણસોને ગળે આવી વાતો જલદી નથી જિતરતી. દરેક પ્રયોગને કસોટી ઉપર ચકાવવામાં આવે અને તે સફળ પુરવાર થાય તો જ તેને માનવામાં આવે છે. માટે મંત્રપ્રયોગોનું માહાત્મ્ય પણ આપણે પ્રત્યક્ષ રીતે સિદ્ધ કરી આપવું ધટે છે.

દરિયાઈ સાપ ઘણા ઝેરી હોય છે. કેટલાક સાપમાં તો વીજળી હોય છે. તરતાં તરતાં માણસને જો તેનો સ્પર્શ થાય છે તો તુરંત જ તેને પક્ષાઘાત થઈ જાય છે અને હાથપગ તદ્દન નકામા થઈ જવાથી તે ખૂડી જાય છે.



## ૬૦ ફેફરું—વાઈ

સંસ્કૃતમાં આ ગમને 'અપસ્માર' અને અગ્રેજીમાં 'એપિનેપ્સી' છે

### લક્ષણો

દરદીને ફેફરું આવનાનું હોય છે ત્યારે ચક્કર આવે છે, માથું ઘુમે છે અથવા ભારે ગંહે છે અને ગમતું નથી ફેફરું આવતા પહેલાં મિનિટ બે મિનિટ પહેલાં દરદીને વખતે માથામ પડે છે કે દમભણા તાણુ આવશે. આમ લાગતા વત જ તે મારી જગોએ ખેસી જાય છે કાંઈને પેટમાં ગોળો ચડે છે અથવા અમૂઝણુ થાય છે પછી તુરંત જ દરદી ખેલાન થાય છે અને પછી તાણુ આવે છે હિસ્ટીરિયા જેવી જ તાણુ આવે છે પણ હિસ્ટીરિયાની તાણુમાં મોમાથી શીણુ નથી આવતું જ્યારે ફેફરામાં મોમાથી ફીણુ, નીચે કે ફેફરાનું આ પ્રધાન લક્ષણુ છે વળી હિસ્ટીરિયામાં દાંત વચ્ચે જીભ કદી આવી જતી નથી જ્યારે ફેફરામાં દાંત વચ્ચે જીભ ઝલાઈ જાય છે માટે મોમા દાંતણુ કે વલણુ નાખી જીભ કચરાઈ ન જાય એમ કરવું પડે છે આખની કીકી પહોળી થઈ જાય છે અને દરદી ડાંધ પણ દેખતો નથી આખની કીકી ઉપર આગળી અડાડવાથી પણ તે મીંચાઈ જતી નથી જાસની નળીમાં ધૂંક ભરાવાથી 'ધગડ ધગડ' શબ્દ નીકળે છે આ બધી વખત મોમાથી શીણુના

લોચા નીકળવા ચાલુ જ હોય છે. દિસ્ટીરિયામાં દરદી રહે છે, ખૂમો પાડે છે, ગાય છે, હસે છે અને તાલુઆવી રજા પછી દરદી બરાબર સાવધ થાય છે; જ્યારે ફેફરામાં તે તાલુ રાખ્યા પછી દરદી બિલકો બેભાન થાય છે.

### કારણો

- ફેફરાનું કારણ મોટે ભાગે મગજ સાથે ગંબધ ધરાવે છે
- (૧) મનની ફિકર, ખીક, શોક, દિલગીરી અથવા મગજની અતિરાય મહેનત.
  - (૨) શારીરિક કારણ, જેમકે મસ્તક પર માર અથવા ધક્કો
  - (૩) રક્તવિકાર જેમકે ઉપદ્રવ, મંધિરા, વાતરક્ત વગેરે.
  - (૪) ક્ષોભ, હસ્તમૈથુન, અતિસ્ત્રીમંગ, કૃમિ, દાંતનાં કે મર્બાંશયનાં દરદો.
  - (૫) વારસામાં વાધ જનરે છે વાધ અથવા ઘેઝછા વગેરે મગજના વ્યાધિવાળાં માઆપની પ્રજાને, બહુ દારૂ પીનારની પ્રજાને, બેભાન-ગેપ માઆપોનાં સંતાનોને—વાઈ આવવાનો સંભવ વિશેષ છે.
  - (૬) કાઈ દેખાતા કારણ વિના પણ ફેફરા આવે છે.
  - (૭) કેટલાક ફેફરાનો ઢાંગ કરતા જણાય છે.
  - (૮) પેશાબના રોકાણથી, અત્યંત દારૂ દીવવાથી, મગજના પડ ઉપર વરમ આવવાથી, ખોપરીની અંદર કંઈ વાગવાથી—ગર્ભિણી સ્ત્રીને પેશાબમાં આલ્ક્યુમિન જતુ હોવાથી—આ બધાં કારણોથી પણ વાધ આવે છે.

### ૧ ઉપાયો

દિસ્ટીરિયામાં જેમ હું કહી ગયો છું તેમ દરદીની આસપાસ લોકોએ બેગા થવું નહિ અને દરદીને સળંગ પકડી રાખવો નહિ. રક્ત દરદીને કંઈ વાગી ન બેસે એટલું જ સાચવવું બહુ દખાવી

રાખવાથી ખામ ફાયદો કંઈ જ નથી. સ્વચ્છ દવા આવવા દેવી. કપડાં દીકાં કરી નાખવાં. જીમ ન કચરાઈ જાય એ માટે દાંત વચ્ચે વેલણ કે જૂથ જેવું કંઈ રાખી મૂકવું. આંખ ઉપર પાણીની છાલકો મારવી. કળીચૂનો ને નવસાર જાહેને મેળવી મુંઘાડવાં, કાઠિ મુંઘાડવો. અરિકાના શીશુનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં. બોચી પાછળ રાકનાં પ્લાસ્ટર મારવાં. માથે જરૂર લગાવવો.

ગંધિવા, ઉપદંશ, નજનો (ગાઉટ) - જે કંઈ જાણાય તેના ઉપચાર કરાવવા. મનથી ખૂબ જ આનંદમાં રહેવા પ્રયત્ન કરવો.

ઘોડાવળનું વખગાજ ચૂર્ણ કરી તેમાં જોઈએ તેટલું મધ મિલાવી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. આવી બે અથવા ત્રણ ગોળી સવારસાંજ ખાવાથી ફેફસામાં સારો ફાયદો જાણાય છે. હિસ્ટીરિયાના ઉપચારો આમાં કામ આવે છે, જટામાંસીનો કવાય સારો છે, પોટાચ ઘોમાછડ ૩૦ ગ્રેન ત્રણ વખત (સવાર બપોર સાંજ) થઈને આપવો. આ દરદમાં ધેનની દવા આપવાની જરૂર છે.

## ૬૧ સ્ત્રીઓના કેટલાક સામાન્ય રોગો

**સ્ત્રીઓને** લગતાં દરોગના સાધારણ રીતે પાંચ જ વિભાગ થઈ શકે એમ છે. જેમકે:— (૧) સામાન્ય દરોગ; (૨) આત્મવિનાં દરોગ; (૩) ગર્ભિણીનાં દરોગ; (૪) સુવાવડને લગતાં દરોગ; (૫) માતૃત્વને લગતાં દરોગ અને (૬) કુદરતથી જ પ્રાપ્ત થયેલ દરોગ કે ખોડખાંપણ વગેરે.

મામાન્ય દરોગમાં અનેક દરોગોનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ અહીંયાં તેમાંનાં થોડાંક જ ચર્ચવામાં આવેલાં છે

### (૧) સામાન્ય દરોગ

#### ૧ ભગકંડુ

ભગકંડુ એટલે ગોનિ ઉપર આવતી ખરબ. ભાગ એટલે ગોનિ અને કંડુ એટલે ખરબ. અંગ્રેજીમાં આને ‘પ્રુરાઇટીસ વર્સી’ કહે છે. ઠાણ વાર આ દરદ મુખ્યરૂપે હોય છે અને ઠાણ વાર બીજા રોગના ઉપદ્રવરૂપે હોય છે. અમુક ઉંમરની સ્ત્રીને જ આ દરદ થાય છે એવું કંઈ નથી. બાળક, જુદા, સુવાન, અમે તે ઉંમરની બીને આ દરદ લાગુ પડે છે. દૂધ કરતાં રમૂસ-મેન્દ્રી સ્ત્રીઓને આ

દગ્ધ વિરોધ લાગુ પડે છે મટેનતુ કગ્તા મુખી-વિવાસી ડવન ગાગનાગીઓને આ દગ્ધ વિરોધ થતું જોરામા આવે છે

કમળિયાત, કૃમિ, ગર્ભાગ્નના કેટલાક રોગો, પ્રદર, અર્શ, મધુમેહ વગેરે રોગોને લીધે પણ આ દરદ થાય છે મામ, ઇડા રોગે જોગક ખાનાગઓને તેમ જ અતિશય મગ્ધા મમાના ખાનાગ જીઓને પણ આ રોગ થાય છે

### લક્ષણો

ચોનિ ઉપર એટલી સખત ખજવાગ આવે છે કે ખજવાગનાથી ચોનિ ફૂલીને દડો થઈ જાય છે ઘણી વખત ઉપગની હાલ જખડી જાય છે અને સખત ખજનગ ઊડે છે આ દગ્ધનું જોગ ખાસ કરીને ગગ્મીના દિવસોમા અમલ જ હોય છે આ દગ્ધથી જી કેટલીક વખત એટલી તો વિવરા મની જાય છે કે તેને મર્પાદાનુ પણ જાન ગહેતુ નથી લૂગકુ અડકે તે પણ તેનાથી ખમાતુ નથી ગત્રે જાધ આનની નથી અને મન એમા જ પરોનાયેલું રહેવાથી મુસ્તી, નમગાર્મ અરુચિ મદાગ્નિ કળજિયાત વગેરે ઉપદ્રવો પણ હોય છે જ

### ઉપાયો

- (૧) મધી જનના મામમગ્ધી, ગરમ મસાલો, મરગ્ધા, ખાટું દર્દી ખાવું એકદમ બંધ કરવું હવકા જોગક-દૂધ જાત, રોટની માગ્ગ જાણ જોવો જોગક-અને તે પણ પ્રવાહી લેવો એનાદ બે જીવાળ આપી દેના અને હમેશા ઝાડો પેશામ સાફ આવે એવી દવાઓ આપવી
- (૨) સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ તોયો ન થી ના હમેશા રાત્રે આપવું આ દવામા ગધક, સોનામુખી, સાકર વગેરે પત્તક અને રક્તશોધક દવાઓ આવે છે એટલે સારી અમર થાય છે નસોતગ્નુ ચૂર્ણ કાળી દ્રાક્ષ, ગુલામના ફૂલ મનકમા,

માહિજ્ઞાન, હરતે વગેરેનો ક્વાથ સાકર નાખી પીવાં આપવો. દ્રુકમાં, પિત્તમ ઉપચારો કરવા જોઈએ.

- (૩) બહાર ચોપડવા માટે રાગનો મલમ આપવો. મલમની રીતઃ ધૂળ બારીક વાટેલી અને વસ્ત્રમાળ કરેલી ગળ તોલો ૧૧ અને ચોખ્ખું તલનું તેલ તોલા ૫ લેવાં. પ્રથમ તેલને એક વાસણમાં સારી રીતે ગરમ કરવું, ગરમ થયા બાદ રાગ તેલમાં નાખી દેવી. રાગ તેલમાં મળી જાય કે તુરત જ તેને ચૂલા ઉપરથી ઉતારી લઈ ઠંડા પાણીના પહોળા વામણમાં-ચાળીમાં નાખવું અને પછી હાથથી શીણવા માંડવું. જેમ વધુ શીણવામાં આવશે તેમ મલમ ધૂળ જ હલકો બનશે અને ધૂળ ફૂલશે. પછી આ મલમને કાચની બરછીમાં ભરી લેવો અને અંદર ઠંડું પાણી ભરી રાખવું. આ મલમ ચોપડવાથી બળતરા તુરત જ શાંત થઈ જાય છે, ચાંદામાં, દાદમાં અને અગ્નિથી દાઝેલાઓ માટે આ મલમ ઉપયોગી છે.
- (૪) દશાંગલેપ ઘીનું મોવણુ દઈ, પાણીમાં વાટી ચોપડવાથી ખરજ નરમ પડે છે. બનાવટઃ—કાળિયા મગસની છાશ, જેડીમધ, તગર, રતાંજલી, જટામાંસી, દારુહળદર, ઠંડ, વાળો, એલચી, અને લોદર,—આ દસ ચીજોને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. દવાના પાંચમાં ભાગનું ઘીનું મોવણુ દઈ, પાણી સાથે લસોડીને ચોપડવું.
- (૫) હમેશાં સવારસાંજ ઠંડા પાણીની દૂધથી યોનિમાર્ગને ધોઈને સાફ રાખવો.
- (૬) ઠંડા પાણીનાં પોતાં યોનિ ઉપર રાખવાં. ધંતુરાનાં પાનની લૂગદી મૂકવાથી વેદના કમી થાય છે.
- (૭) આટલું છતાં જો ન મટે તો પછી ડોક્ટર પાસે જઈ કોકેનવાળા મલમની માગણી કરવી. કોકેનથી પીડા તુરત જ સમી જશે.

- (૮) જો યોનિની અંદરથી (યોનિમાર્ગમાંથી) સાવ આવતો હોય અને તેના ચેપથી આની ખરજ ઉપડતી હોય તો ગંદીસરીનમાં સ્વચ્છ રૂનું પૂમકું બોળાને યોનિમાં ઉકાવવાથી ઠીક પડે છે. જીસરીન ન હોય તો ચોખ્ખું મધ યા દિવેલ ચાલશે.
- (૯) રાત્રે બિંધ ન આવતી હોય તો જોરાશાની અઝમો વાલ ૧ વારીને પાણી સાથે પીવા આપવો; અથવા શેકેલી ભાંગેલી ચોડી સાકર મેળવી ખાવા આપવી. અથવા પોટાશ બ્રોમાઈડ કે બીજું ઘેનની દવાઓ આપવી.
- (૧૦) કેટલીક વખતે એક મોટા ટબમાં ઠંડું પાણી ભરી તેમાં કમરબંડ બેસવાથી ઘણી રાહત મળે છે. ગંદકી બિલકુલ ન રાખવી. હમેશાં યોનિ અને યોનિમાર્ગ જરાબર ધોઈને સાફ રાખવો.

યોનિનો દાહ (વસ્વાઈટીસ), યોનિઓઈટ-રોગ વગેરેમાં આ બધા ઉપચાર કામ આવે છે.

## ૨ કેડો દુખવી

કેઈકે જ સ્ત્રી એવી હશે કે જે આ દરદને નહિ ઓળખતી હોય. સ્ત્રીઓનાં ધણાંખરાં દરદોમાં આ ફરિયાદ તો હોય છે જ. રજોદર્શન વખતે જે જે નિયમો સ્ત્રીઓને પાળવાના છે તે નહિ પાળવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને કાયમ માટે આ કમરનો દુખાવો રહે છે. અટકાવ આપ્યો હોય ત્યારે આપણે અહીં તો ગાંસડો લૂગડાં લઈ નદી-તળાવે ધોવા જવું એ બહુ સામાન્ય રિવાજ છે. અટકાવ વખતે બેજવાળી જમીન ઉપર કે ઠંડા પથ્થર ઉપર ન બેસવું જોઈએ. તેને બદલે ઠંડા પાણીમાં ખાસા બે-ત્રણ કલાક બેસવું ! પરિણામે, જે ધોઈ ખજાર આવડું હોય છે તે ઠંડીને ધીવે અટકી જાય

છે. અશુદ્ધ લોહી અંદર રહેવાથી લોહીની માંદ પ્રધાત છે અને પરિણામે કાયમ માટે કમરનો દુખાવો અને નાવજીની ફરિયાદ રહે છે. વળી-અટકાવ વખતે ખટાસ જિલકુલ ખાતા ન આપતી જોઈએ, તેને અદલે કઢી, રાઈનાં, અથાણાં આ વખતે ખાત્ર ખાવામાં આવે છે અને દૂધને અડકાતું નથી ! આ બધી ખરાબ ફિટિઓનો સત્વર ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

સ્નાને પ્રથમ રજેદર્શન આવવાનું હોય ત્યારે, તેમ જ દર વખતે, રજેદર્શન થયા પહેલાં કે તે દરમિયાન કેડમાં દુખાવો થાય છે. સ્વાભાવિક રજેદર્શન વખતે જે કમર દુખે છે તેનું દરદ સ્ત્રીને બહુ નથી થતું, પરંતુ રજેદર્શન-અટકાવ-ખરાબર સાફ નથી આવતો ત્યારે આ દરદનું પ્રમાણ વધુ જણાય છે. પીડિતાર્ત્તવ (બહુ જ મુશ્કેલીથી નહિ જેનું નાવજી આવે તે દરદ) કે અત્યાર્ત્તવ (લોહીવા) માં કમરનો દુખાવો બહુ રહે છે. સ્ત્રીનાથી ખેસાતું નથી એવો મખત દુખાવો લોહીવામાં કેટલીક વખત થઈ આવે છે. આ સિવાય કોઈ પણ પ્રકારના પ્રદર સાથે કમરનો દુખાવો હોય છે જ, ગર્ભાશયના રોગોમાં કમરનો દુખાવો હોય છે જ. મૂત્રાશય કે મૂત્રમાર્ગનાં દરદોમાં પણ કમરનો દુખાવો હોય જ. ગર્ભાશય ફરી મથું હોય ત્યારે તો કમરનો દુખાવો ઘણું જ દુઃખ આવે છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો અને નબળાઈ-આ લક્ષણો પ્રદર, ગર્ભાશય અને મૂત્રાશયનાં દરદો સાથે હોય છે જ. સુવાવડના દિવસોમાં ખટાસ, ઊસ, મેથીઆ ખાનારી સ્ત્રીઓ જન્મખર્ચન કમરના દુખાવાથી પીડાય છે. બેડાકુ, વિલાસી સ્ત્રીઓને કમર દુખવાની ફરિયાદ વિશેષ હોય છે.

### ઉપાયો

(૧) જે દારણ જણાય તે દૂર કરવું.

(૨) ખટાસ ખાવાનું બંધ કરવું. સંબોગમુખથી દૂર રહેવું. દસ્ત સાફ આવે એવા ઉપચાર કરવા. બહુ મહેનત ન કરવી.



(૩) કમર ઉપર દરેપેન્ડીન કે મુકેલિપ્ટસ તેજ ચોળીને શેક કરવો.

(૪) કાઢીવાળા ખાટલામાં સ્વચ્છ જઈ, નીચે બકરીની લીંડીઓનો તાપ મૂકી શેક લેવાથી પણ ઘણો આરામ મળે છે. ખાટલા ઉપર એરંડાનાં પાન બિછાવી શેક લેવાથી વધુ ફાયદો થવાનો મંલય છે.

(૫) દસ્ત માટે સૂકા અથવા ચોપચીનીના કવાચમાં ૧ રૂપિયાભાર દિવેલ નાખીને પીંતું વધુ સારું છે.

(૬) ચોગરાજ ગુગળ (લઘુ અને મહા-જો ચોખ્ખા લાગે તે) હમેશાં સેવન કરવો.

(૭) શતાવરી, આસન, ચોપચીની-આ ત્રણ સમાનલાગે લેવાં. ૨ રૂપિયાભાર દવાને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવી. ન્યારે નવટાંક પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી-લઈ, ઠંડું થયે અંદર મધ-સાકર નાખી પી જવું.

(૮) શુદ્ધ સૂકા લસણની કળીઓ તો. ૧૬, દૂધ શે. ૧૥ થી ૨, પાણી શે. ૧૨ થી ૧૬-એ સર્વને ચૂલે ચડાવી ઉકાળતાં ઉકાળતાં બધું બાળી નાખી દૂધનો માવો તૈયાર કરવો. આ અને થોડું ઘી નાખી તે માવાની કીટી તૈયાર કરી તેનાથી બમણી સાકરની આસણી નાખી પાક તૈયાર કરવો. કમરના દુખાવા માટે ઘણી સારી દવા છે.

(વૈદરાજ અમૃતલાલ. પ્રા. પદ્મણી કૃત “શ્રીઓળા વૈદ ” ભાગ ૧ લો પૃષ્ઠ ૭૧ )

(૯) પીડિતાર્તવ કે અર્ત્યાર્તવ હોય અને તેને જ લીધે કમર દુખતી હોય તો ચંદ્રપ્રભા ગુગળ નામની દવાનું લાભો વ્રખત. તેના અર્તવથી કમર દુખતી તરફે અને આર્તવ યુગ્મ-સારું ગાઈશે.

- (૧૦) કમરના દુખાવામાં આપણે ત્યાં મેથીના લાકુ ખાવો નિવાજ છે તે સારો છે. આપણા ગરીબ દેશમાં મેથીના લાકુ સરસ બજાર દવા છે.

### ૩ ઊનવા

પેશાબમાં બળતરા થતી એનું નામ 'ઊનવા.' ગર્ભાશયના રોગોમાં આવું થાય છે. કમળમુખ ઉપર ચાંદુ પડ્યું હોય તોપણ આ ઊનવા બળે છે. યોનિમાર્ગમાંથી પ્રદરનો સ્ત્રાવ વહેતો હોય છે તો પણ ઊનવા બળે છે. મૂત્રનળીમાં સોળો આવવાથી ઊનવા બળે છે. પીડિનાર્તવવાળી સ્ત્રીને બળતરા બળે છે. ઉપદ્રવ અને પરમિયાના રોગોમાં ઊનવા બળે છે.

### ઉપાયો

- (૧) હમેશાં દત્ત સાફ આવે એવી દવા લેવી
- (૨) તકમરિયાં અને ધસઅમુલ (આથમીછરુ) નો કુવાબ હમેશાં પીવો.
- (૩) ત્રિકુળાનો ક્વાથ મધ નાખીને પીવો.
- (૪) ગોખરૂ (નાનાં) નો ક્વાથ સુરોખાર નાખીને પીવો.
- (૫) ગળેનો રસ તોલા ૨૦ થી ૫ મધ નાખીને અથવા સોડા બાય કાર્બો નાખી પીવો.
- (૬) ગળેનો રસ મોટી માત્રામાં બહુ જ સરસ મૂતલ દવા છે. અને આ રોગમાં મૂતલ, શીતલ અને શામક દવાઓ આપવાની જરૂર છે.
- (૭) ચંદ્રપ્રેક્ષા ગુગુળ એ સારી દવા છે. એમાં શિલાનિત છે.

પેશાજ સાંક આવે છે અને હંડક આવે છે. હંડ પાણીનાં પોતાં મૂકવાં.

- (૮) કાકિલું પાણી એક ટખમાં ભરી તેમાં થોડી વાર બેસવું.  
(૯) પ્રવાહી ખોરાક લેવો. પાણી છૂટથી પીવું.

## ૪ વરાંગપર્દન

વરાંગ એટલે યોનિ અને પર્દન એટલે અવાજ. ઘણી સ્ત્રીઓને બેસનાં બેઠાં ‘ દિલ બોલે છે ’ એનું નામ વરાંગપર્દન-યોનિમાં એક જાતનો અવાજ થાય છે તે રોગ. જેવી રીતે શુદ્ધાદારથી વાસવાળો કે વાસ વગરનો શબ્દવાળો વાયુસ્રાવ થાય છે એવી જ રીતે કેટલીક સ્ત્રીઓને બેઠાં, બેસતાં, વાંકા વળનાં અથવા કંઈ પણ કામ કરતાં તેમ જ મૈથુન વખતે અને તે પછી યોનિમાંથી શબ્દવાળો વાયુસ્રાવ થાય છે. સ્ત્રીઓ અને ‘ દિલ બોલે છે ’ એમ કહે છે. આ દરદ પીડા નથી આપતું, પણ સ્ત્રીને આનાથી ખૂબ કંટાળો આવે છે, તેઓ આથી ખૂબ ચરમાય છે. ઘણી સુવાવડો પછી કે શરીરનો એકદર બાંધો બહુ ઢીલો પડી જવાથી આવું થાય છે. સુવાવડમાં જે સ્ત્રી સંપૂર્ણ આરામ લે છે અને મોઝખ ખાનપાન લે છે તેને આ રોગ નથી થતો. પરંતુ સુવાવડના પહેલા દશ દિવસમાં જેની માવજત બરાબર થતી નથી તેને આ રોગ-સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જવાથી-થાય છે.

## ઉપાયો

મેથીના લાડુ તેમજ બીજાં કાટલાં ખાવાં. મેથી આપણે માટે ઉત્તમ દવા છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે કોડલીવર ઓછા કરતાં મેથીમાં વધુ ઉપયોગી તત્ત્વો છે. મેથીમાં લોહનો ભાગ છે અને બીજાં ઉપયોગી ખનિજ તત્ત્વો છે. માટે મેથીના લાડુ

આવાની રીત ઘણી જ ઉત્તમ છે. દવાઓના રંગના પીપા કે...  
મેથીના સ્વાદિષ્ટ લાડુ ખાવા વધુ દિનકર છે.

નીચેની દવાઓની પોટલી ઉઠાવવા આપવી. હું આ પોટલીનો  
દવા પ્રદરમાં, ગર્ભાશયસોથમાં, યોનિના સ્નાયુઓ દીલા પડી  
જવાથી ફેટલીક વખત યોનિ બહાર ધસી આવે છે તેમાં, સ્ત્રીઓને  
ઉઠાવવા આપું છું. એથી સ્નાયુઓ ઠીક મજબૂત થાય છે. યોનિ-  
માર્ગમાં સોળે હોય તો તે પણ કમી થાય છે. આ દવાને એક  
સ્વચ્છ કપડામાં લપેટી ઉપર દોરો બાંધી લઈ પોટલી જેવું બનાવવું.  
તે પોટલી ઉકળતા તેણમાં ગોળાને યોનિમાં ઉઠાવવી. ઉકળતું તેણ  
એટલા ખાતર કે કોઈ જાતનો ચેપ લાગવાનો ભય ન રહે અને  
તેણથી ઠીક સ્નેહન મળે છે. પોટલીની દવાઓ:—

હીમજી હેરડે, કુલામેલી દટાડી, ઈંદ્રજવ, માયુ, વાવડિંગ,  
વાપુંબા, આંબાહળદર ઘોડાવજ, ચીમડ—આ બધી દવાઓ  
સમાનભાગે લેવી. એનું સફ્ત વલ્લગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. શીશીમાં બરી  
રાખવી. પોટલી ન બાંધવી હોય તો આ દવાને અરણીનાં પાનના  
રસમાં ખૂબ ઘૂંટી બોરબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી અને  
આવી એક ગોળી રાત ઉપર ઉઠાવવા આપવી. સવારમાં ગોળી  
કાઢી નાખવી.

જે જે રોગોમાં યોનિના સ્નાયુઓ દીલા પડી ગયા હોય તે  
તમામ રોગોમાં કમળકાકડી (પખડી)ની ઓળેનું ચૂર્ણ વાલ ૪  
સાકર સાથે લેવાથી યોનિના સ્નાયુઓ ઠીક મજબૂત થાય છે.  
સ્તન લખડી ગયા હોય તોપણ કમળકાકડી ધણું મારું કામ કરે છે.  
દૂધમાં, સ્તન અને ગર્ભાશય અથવા યોનિના સ્નાયુઓ દીલા પડી  
ગયા હોય ત્યાં કમળકાકડી મારું કામ કરે છે.

(વૈદ્યરાજ બલદેવજી ત્રિકમજી આચાર્ય, મુંબઈ. જુઓ  
'સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય' ભાગ ૧ પૃ. ૧૦૭ની નોંધ )

## ૫ ગર્ભાશયના રોગો

ગર્ભાશયના રોગો બહુ લયકર હોય છે સાધારણ વૈદ્ય ડોક્ટરોને પણ તેનું જ્ઞાન નથી હોતું આ બધા રોગો મારે તો કુશળ સ્ત્રીડોક્ટરની જ દવા કરાવવી હિતાવહ છે કારણ કે આ રોગોમા હમેશા ધોવાની, દવા લગાવવાની, ચૂડી પહેરાવવાની, શસ્ત્રક્રિયાની વગેરે જરૂર હોય છે ગર્ભાશયની ત્રીવાનો સંક્રામ, ગર્ભાશયનો પ્રદાહ (મેટ્રાઇટીસ), ગર્ભાશયની શ્લેષ્મત્વચ્ચાનો દાહ (એન્ડોમેટ્રાઇટીસ), ગર્ભાશય ત્રીવા ઉપર અને ગર્ભાશયમુખ ઉપર આવતું પડવા, ગર્ભાશયમા કેન્સર, ગર્ભાશયઅશિ, ગર્ભાશયમા લોહીની ગા, ગર્ભાશયમા હરમ, ગર્ભાશયનું અ્યાનબ્રષ્ટ થવું, ગર્ભાશયનું આગળ કે પાછળ ફરી જવું ગર્ભાશય અશ, બીજકોષ (ovary) ના અનેક જાતના બીજકર દરદો—આ બધાનું વર્ણન કરવાની હું અત્રે જરૂર જોતો નથી કારણ કે વાંચ્યાથી આ દરદોનો ખ્યાન નહિ આવે કમર દુખતી હોય, અંદર ખૂન દાહ બળતો હોય, પેશાબે અગત બળતી હોય, કમર સખત ફાટતી ટોચ, પ્રદરમા દુષ્ટ ગંધ મારતી હોય, પેડુમા સખત ફુવાવો અને ફુવાવો જણાય અને બેચેની જણાતી હોય, શરીર ભારે લાગતું હોય તો તુરત જ કોઇ સ્ત્રીરોગનિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ લેવી વૈદ્યો આ બધા રોગોમા બહુ જ ઓછું સમજે છે ગમે તેવી દવાઓ મૂર્ખ દાવણોના હાથની ન ખાતી અને ગમે તેવા મુળાડીઆ વગરમમજાવે રખે પીતા

યોનિકદ અને ગર્ભાશયઅશ નિષે નીચે લખવામા આન્યુ છે

## ૬ યોનિકદ—ગર્ભાશયઅંશ

જેમ મવદારની આમણ બહાર નીકળે છે તેમ યૃતલીક વખતે સ્ત્રીઓને યોનિની આમણ બહાર નીકળતી જોવામા આવે

છે. આખી ચોનીનો ભાગ બહાર ધસી આવતો નથી, પણ તેનો આગળનો કે પાછળનો ભાગ નીચે જતરી આવે છે. જ્યારે ચોનીનો આગલો ભાગ બહાર ધસી આવે છે ત્યારે તેની સાથે મૂલાશનો પણ કેટલોક ભાગ ખેંચાઈ આવે છે. તેમાં મૂલ ભરાઈ રહે છે, કાળે કરીને ગંધાવ છે અને પેશાબમાંથી ખાત (મદર) જેવો પ્રવાહ નીકળે છે. જ્યારે પછવાડનો ભાગ બહાર નીકળે છે ત્યારે તેની સાથે ગંધાશયનો કેટલોક ભાગ જતરી આવે છે અને તેથી તેની અંદર મૂલ ભરાઈ રહે છે. આ બધી સ્થિતિને સ્ત્રીઓ 'દિલ નીકળવું', 'શરીર ખસી ગયું છે' અથવા 'શરીરનો ગંધારો નથી', એમ કહે છે. અંગ્રેજીમાં એને "પ્રોલેપ્સ વેન્જવના" કહે છે.

જેમ ચોનીનો ભાગ ધસી આવે છે તેમ ગર્ભાશયનો ભાગ પણ બહાર ધસી આવે છે. કેટલીક વખતે ગર્ભાશયમુખ ચોની-માર્ગમાં જતરી આવે છે, કેટલીક વખત ગર્ભાશયમુખ ચોનીમાર્ગની બહાર ધસી આવે છે. કેટલીક વખત આખું ચે ગર્ભાશય બહાર ધસી આવે છે. આપણી સ્ત્રીઓ અને પણ 'દિલ ખસવું જ' કહે છે. પણ આને આપણે "ગર્ભાશય ભ્રંશ" (પ્રોલેપ્સ યુટેરાઈ) કહીશું.

બન્નેની ચિકિત્સા ધણું કરી મરખી જ છે.

કારણો

ચોન અને ગર્ભાશયને પોતાને સ્થાને પકડી રાખનાર સ્નાયુઓ ઢીલા પડવાથી આ દરદ થાય છે. મોટે ભાગે ગર્ભાશયનો ભ્રંશ આ દરદ સાથે હોય છે જ. નગણા બાંધાની સ્ત્રીઓને, જોદરની સ્ત્રીઓને, અને મોટા, વર સાથે પરણેલી નાની વડુઓને આ દરદ થયેલું જોવામાં આવે છે. ઘણું કરીને આ દરદ ૩૫-૪૦ વર્ષની

ઉપરની ઉમરનાં જૈરાંને જ થાય છે. પરંતુ નાની ઉંમરની અને સંતાન વગરની સ્ત્રીઓ પણ નખજા બાંધાની હોય તો તેને, પણ આં દરદ થતું જોવામાં આવે છે. અતિસહવાસથી પણ આ દરદ થવાનો મંભવ રહે છે. ભાવમિત્ર એને ‘ અધ્ધિની વ્યાપત ’ કહે છે.

આ દરદ થયા પછી ઘણું કરીને સ્ત્રીને જોર્ણાધાન થતું નથી; છતાં ઘણીયે સ્ત્રીઓને સાધારણ શરીર ખસેલું હોય છે તો પ્રગ્ન થતી જોવામાં આવે છે. મંપૂર્ણ ગર્ભાશયબ્રંશમાં પ્રગ્ન થવાનો મંભવ જ નથી હોતો.

### લક્ષણો

ગર્ભાશયબ્રંશ કે ચોનિબ્રંશ થયા બાદ, હાલતાંચાલતાં પેદુમાં દુખ્યા કરે છે અને જરા પણ કામકાજ કરતાં દિલ બહાર નીકળી જાય છે. બેઠે પડે બેસતાં તથા ખાંસી ખાતીં પણ દિલ બહાર ધસી આવે છે. પેશાબ કરતાં મહેનત પડે છે, બિનવા બળે છે અને પ્રદર તો હમેશ રહે છેજ. ગર્ભાશયમુખ બહાર રહેવાથી તેના ઉપર વખતે ક્ષત (ચાંદાં) પડવાનો પણ મંભવ છે. સ્ત્રી તદ્દન અશક્ત બની જાય છે.

### ઉપાયો

આ દરદના ઉપાયના સાધારણ ત્રણ વિભાગ પાડવા જોઈએ: (ક) બ્રંશ અટકાવવાના ઉપાય; (ખ) નીકળેલ અવયવને પાછો પોતાને સ્થાને બેમાડવાના ઉપાય; અને (ગ) શરીર પોતાને સ્થાને બેડા પછી ત્યાં તેની સ્થિત કાયમ રહે એટલા માટે સ્નાયુઓને સશક્ત બનાવવાના ઉપાય.

- (૧) દરદીએ તદ્દન આરામ લેવો, હલનચલન મુદ્દલ બંધ કરવું. દરતનો ખુલાસો ગળવો. વજનદાર ચીજ બિલા બિલા વાંકા વળીને ઉપાડવી નહિ. ચાલવાનું, ફરવાનું બંધ કરી દેવું. વિવિધવાસનાનો ત્યાગ કરવો અને પુરુષમંગથી દૂર રહેવું.

- (૨) દસ્તાના ખુલાસા માટે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કે એવી જ ખીજ દવા લઈ લેવી. કંડા પાણીની પિચકારી (ફા) લઈ લેવી. અને નો મોટા ટબમાં કંડુ પાણી ભરી તેમાં કમરખંડ બેસવું. જો કંડા પાણીથી કળતર થાય તો સહેજ ગરમ પાણી ભરી તેમાં બેસવું.
- (૩) આગળ જથ્થાવેલી પોટલીની દવા લેવી. અથવા ફટકડી, માયાં, બાવળનાં પેડા અને સહેજ કપૂર-આની પોટલી ઉઠાવવી. બાવળના પેડાનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ મેળવી ખોર જેવડી ગોળાઓ બનાવી તે પહેરવાથી પણ ફીક ફાયદો થાય છે. કમળકાકડીની મીંજોનું ચૂર્ણ સાકર કે મધ સાથે ચાટવું, ખાંસી હોય તો તેના ઇલાજ કરવા. શક્તિની દવાઓ લેવી.
- (૪) બહાર ધસી આવેલા ભાગને, ઘણી વાર, સ્ત્રી જાતે જ પોતાને હાથે જ દાખે છે અને બેસી જાય છે. પરંતુ ધણો વખત દિલ બહાર રહ્યું હોય અને સોજો આવ્યો હોય છે ત્યારે જ વૈદ્યકોક્ટરોની જરૂર પડે છે. એવે વખતે સ્ત્રીને બિજાનામાં સુવાડી રાખવી અને બહાર નીકળેલા ભાગને ટેકા આપી તે નમેલો ન રહે એમ કરવું. પછી બરફ લગાવવો અથવા કંડા પાણીનાં પોતાં લગાવવાં. રાજનો લેપ લગાવવો. સોજો જતરી જઈ, કદ નાનું થાય એટલે દિલ ઉપર સ્વચ્છ દિવેલ ચોપડી આસ્તે આસ્તે તેને બેસાડી દેવું.
- (૫) હવે બહાર નીકળેલો ભાગ પોતાને સ્થાને બેઠા પછી ફરી ખસી ન જાય એટલા માટે સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ લેવા દેવો. સ્ત્રીને બિલકુલ બેઠવા ન દેવી. કંડા પાણીની ફા હમેશાં લેવી-ખાંસી ન થાય એટલા માટે સાવચેત રહેવું. શક્તિની દવાઓ આપવી.



- (૬) ગર્ભાશયનાં સ્નાયુઓને જોર આપનાર “એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ અરગટ” નામે અત્રેજી દવા છે. તે બેન્ગલમાં વેચાતી મળે છે. આ દવાનાં ૧૫ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી ગર્ભાશય ઠીક બળવાન થાય છે. કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યો માને છે કે કપાસનાં મૂળિયાં અર્ગટ જેવું જ કામ કરે છે; પણ મારે અનુભવ નથી.
- (૭) આ સિંવાય ખસેલા ગર્ભાશયને પોતાને સ્થાને બરાબર પકડી રાખવા માટે જુદી જુદી જાતની પેસરીઓ (જેને આપણી સ્ત્રીઓ બંગડી અથવા ચૂડીઓ કહે છે તે) આવે છે તે ઉપયોગી છે. કુશળ ડોક્ટર અથવા દાયણુના હાથે જ આવી પેસરીઓ પહેરવી એ યાદ રાખવું.

## ૭ હિસ્ટીરિયા [ Hysteria ]

અત્યારે આ રોગ એટલો સર્વસામાન્ય થઈ ગયો છે કે ગામડાની સ્ત્રીઓ પણ આ રોગનું નામ જાણે છે.

### કારણો

હિસ્ટીરિયા અમુક જ કારણથી થાય છે એમ નથી એનું કોઈ ચોક્કસ કારણ સમજાતું જ નથી. સ્ત્રીઓમાં આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. પંદર વીસ વર્ષની સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે આ રોગના મપાટામાં આવે છે. મોટી ઉંમર સુધી અજ્ઞાસ કરતી કુંવારી છોકરીઓ, યુવાન વિધવાઓ, ૧૬-૨૦ વર્ષ થયાં હોય છતાં મંતાન ન થતાં હોય એવી સ્ત્રીઓ, જહુ લાડમાં ઉછરેલી છોકરીઓ, નાટક-સિનેમા જોનાર અને નવલકથાઓમાં રચીપચી રહેનાર છોકરીઓમાં—આ રોગ જોવામાં આવે છે.

- (૨) દસ્તના ખુલાસા માટે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કે એવી જ ખીજ દવા લઈ લેવી. કંડા પાણીની પિચકારી (ફા) લઈ લેવી. બને તો મોટા ટાંબમાં કંડુ પાણી ભરી તેમાં કમરખંડ બેસવું. બે કંડા પાણીથી કળતર થાય તો સહેજ ગરમ પાણી ભરી તેમાં બેસવું.
- (૩) આગળ જથ્થાવેલી પોટલીની દવા લેવી. અથવા ફટકડી, માયાં, બાવળનાં પૈડા અને સહેજ કપૂર-આની પોટલી બિલાવવી. બાવળના પૈડાનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ મેળવી ખેર જેવડી ગોળીઓ બનાવી તે પહેરવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે. કમળકાકડીની મીંજેનું ચૂર્ણ સાકર કે મધ સાથે ચાટવું, ખાંસી હોય તો તેના ઇલાજ કરવા. શક્તિની દવાઓ લેવી.

- (૬) ગર્ભાશયના સ્નાયુઓને ભેર આપનાર “એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ અમરગટ” નામે અગ્રેજી દવા છે. તે જખરમાં લેવાતી મળે છે. આ દવાનાં ૧૫ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી ગર્ભાશય ઠીક બળવાન થાય છે. કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યો માને છે કે કપાસનાં મૂળિયાં અર્ગટ જેવું જ કામ કરે છે; પણ મારો અનુભવ નથી.
- (૭) આ સિવાય ખસેલા ગર્ભાશયને પોતાને સ્થાને બરાબર પકડી રાખવા માટે જુદી જુદી જાતની પેસરીઓ (જેને આપણી સ્ત્રીઓ બંગડી અથવા ચૂડીઓ કહે છે તે) આવે છે તે ઉપયોગી છે. કુશળ ડૉક્ટર અથવા દાયણુના હાથે જ આવી પેસરીઓ પહેરવી એ યાદ રાખવું.

## ૭ હિસ્ટીરિયા [Hysteria]

અત્યારે આ રોગ એટલો સર્વસામાન્ય થઈ ગયો છે કે ગામડાની સ્ત્રીઓ પણ આ રોગનું નામ જાણે છે.

### કારણો

હિસ્ટીરિયા અમુક જ કારણથી થાય છે એમ નથી. એનું કોઈ ચોક્કસ કારણ સમજાતું જ નથી. સ્ત્રીઓમાં આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. પદર વીસ વર્ષની સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે આ રોગના સપાટામાં આવે છે. મોટી ઉંમર સુધી અભ્યાસ કરતી કુંવારી છોકરીઓ, યુવાન વિધવાઓ, ૧૯-૨૦ વર્ષ થયાં હોય છતાં મંતાન ન થતાં હોય એવી સ્ત્રીઓ, બહુ લાડમાં ઉછરેલી છોકરીઓ, નાટક-સિનેમા જોનાર અને નવલકથાઓમાં રચીપચી રહેનાર છોકરીઓમાં—આ રોગ જોવામાં આવે છે.

માસિક સાવ—અટકાવ, નાવણ, ઓપડી—ગરાગર સાફ ન આવવો, પેટમાં કૃમિ, માનસિક ચિંતા, ખીક, શોક, લગ્ન સંબંધી મંતાપ, હસ્તમૈથુનની ટેવ, અતિ વિષયવાસાનાને સંતોષવાની તક ન મળતી હોય તે, મનનો બહુ શ્રમ, કબજિયાત, સ્ત્રીડિયો સ્વભાવ, ગર્ભાશયના અનેક રોગો, મગજના રોગો—આ બધાં કારણોથી હિસ્ટીરિયા થાય છે.

હિસ્ટીરિયા મોટે ભાગે માનસિક વ્યાધિ છે. પિયરમાં ખૂબ શુષ્ક જોયું હોય અને સાસરામાં દુઃખ હોય તો હિસ્ટીરિયા લાગુ પડે છે. વર ગમતો ન હોય, સાસુ નણંદનો સખત ત્રાસ હોય અથવા વિષયવાસનાને પૂર્ણ મંતોષ ન મળતો હોય—આ બધાં કારણોથી મગજ પર સખત અસર થાય છે અને તેથી આ રોગ થાય છે. બહુ નાની ઉંમરની વહુઓ બહુ મોટી ઉંમરના પતિઓ સાથેના પ્રથમ મિલનથી જ એવી તો સખત લાડકી બન્ય છે કે કાયમને માટે તે બિચારી હિસ્ટીરિયાનો ભોગ બને છે.

દૂકમાં કહીએ તો હિસ્ટીરિયા એ સુધારા (civilization) સાથે આવતી અનેક માનસિક વિટંબણાઓનું પ્રદર્શન છે.

### લક્ષણો

સખત ખેંચતાણુ એ આ રોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ ખેંચ જીંઘમાં નથી થતી, ખીજ લેકા હોય છે ત્યારે જ થાય છે. હાથ-પગ અને આખું શરીર ખૂબ જ તંગ થઈ જાય છે. દરદી ખૂંચી પાડે છે અને હાથ વડે છાતી ઉપર મુકા લગાવે છે, હાથમાં જે આવે તે ઝાલીને ફાડી નાખે છે. એટલું સખત જોર આ વખતે આવે છે કે ભગલણ મજબૂત માણસોને હિસ્ટીરિયા રોગવાળી સ્ત્રીઓને પકડી રાખતાં શ્રમ પડે છે. કાઈ કાઈ મોં બંધ રાખે છે અને બાકીનાં ખોલતી જ નથી. એટલા જગરા ધમપછાડ કરી મૂકે છે કે સાધારણ પોચું માણસ તો ડરી જાય. દાંતખીલી

બેસાડે છે પણ જીભ કચરાતી નથી. મોંમાંથી ફીણ આવતું નથી. દમ ઘૂટે છે, વાળ પીપી નાખે છે, કપડાં ફાડે છે, ખૂમો પાડે છે. આતું સાધારણ રીતે દશ-પંદર મિનિટ રહે છે. કોઈને ઉપરા-ઉપરી આવી તાણો આવે છે, કોઈને મહિનામાં બે-ત્રણ વખત આવે છે, કોઈને ધમપછાડા વગરની તાણો આવે છે.

કોઈ દરદી ધમપછાડા વગર જીભેથી ફક્ત પડી જ જાય છે અને શોકાદ બે મિનિટ અવાચક-બેભાન રહે છે. પછી ઊઠી જાય છે. કોઈ ખૂબ દસે છે અને અતિ આનંદને લીધે તાણ આવે છે.

તાણ આવ્યા પછી શરીરે એટલું સખત કળતર થાય છે કે દરદી બિચારી રડી પડે છે. કોઈને માયાનો મખત દુખાવો, કોઈને પેટ યા પેકુનો દુખાવો, તો કોઈને છાતીમાં જાણે ડચ્છરો બાઝ્યો ન હોય એવી છાતી ભારેભારે લાગે છે. બૂખ લાગતી નથી. દસ્ત સાફ ઊતરતો નથી. નાવણુ બિલકુલ સાફ આવતું નથી. શરીર દિનપ્રતિદિન ખૂબ ફૂલતું જતું હોય એમ લાગે છે.

### ઉપાયો

પ્રથમ તો શરીરની જે ફરિયાદો હોય તે તપાસવી અને તેની દવા કરવી. દરદીના દરદનો ઇતિહાસ અથથી ઇતિ મુધી શાંતિથી સાંભળવાથી થણું નવું જાણવાનું મળે છે. સાધારણ રીતે માનસિક ક્લેશ યા શોક, દુઃખ, ખીક, ત્રાસ ઇત્યાદિ તો આપણે દરદી બાઈને વિશ્વાસમાં લઈએ તો સહેલાઈથી જાણી શકીએ. જો માનસિક ક્લેશ દૂર નહિ થાય તો ગમે તેવી સારી દવાઓથી પણ આ રોગ શાંત નહિ થાય એટલે ચિકિત્સકનું કર્તવ્ય છે કે તેણે ચારે બાજુથી દરદીનો ઇતિહાસ બેગો કરવો અને પછી તે ગ્રંથથી દરદીને યોગ્ય સૂચનાઓ આપ્યે જવી. અવિભક્ત કુદુંબોથી બિચારી વહુઓને નણુંદનો, સાસુનો, જેઠાણીનો એમ અનેકના ત્રાસ સહેવાના હોય છે. બહેલીમહેલી છોકરીને ગામડાનો રોગખડ પતિ

મળ્યો હોય છે તો તો તે ખીયારીનો ભવજ બગડી ગયો હોય છે. તે ધણું ચે મનને મનાવે, પણ મનને ગાંધવું એ કંઈ સહેલી વાત છે ? કલારસિક સ્ત્રીઓને જીડયલ પતિ પ્રાપ્ત થવો એના જેવું દુઃખ આ જગતમાં ખીજું એકેય નથી. યુવાન સ્ત્રીને ધરડો પતિ, વિવધાસક્ત સ્ત્રીને ગમનમાં વિહાર કરતો અને જીવનની ફિલસફી સમજવા પ્રયત્ન કરતો 'મસ્ત' પતિ ગમતો નથી. આવા આવા અનેક સામાજિક પ્રશ્નો આ દરદ સાથે મંડળાયેલા હોય છે.

મેરે ભાગે જીવાન છોકરીઓ અને વડુઓ અથવા યુવાન વિધવાઓને જ આ દરદ ધાન છે. છોકરીઓને સાધારણ રીતે ફ્લેટની સખત કબજિયાત રહે છે. અટકાવ બિલકુલ નહિ જેવો આવતો હોય છે એટલે મૌ પહેલાં તો અટકાવ સાફ લાંબનાર દવાઓ આપવી, એળિયો, હીરાક્સી, લોહ, તજ, લવિંગ, હિંગ અને અક્કસ-કરો—સમાનભાગે લઈ તેની કુંવારના રસમાં ચણા જેવડી ઝેળાઓ બનાવી લેવી. આનું નામ રંગેદોપહરી વટી. આવી ૩-૪ ગોળાઓ હમેશાં ૨ ઔસ કુમારિઆસવ વા દ્રાક્ષાસવ સાથે આપવી. કબજિયાત સખત હોય તો અશ્વકચુકી આપવી. કૃમિ હોય તો કૃમિની દવાઓ આપવી.

તાણું જોર નરમ પડે એવી દવા આપવાની ખાસ જરૂર છે. જટામંત્રી તોલો ૧, ખોરાસાની અજબો વાલ ૧, આમન તોલો ૦૮—આ ત્રણનો ઉકાળો હમેશ આપવાથી તાણું નરમ પડે છે. પીપ્પાશ ઓમાઇડ અને કલોરલ હાઇડ્રેટ બન્ને ૧૫-૧૫ ગ્રેન પાણીમાં ઓગાળીને પીવા આપવું. આથી જંઘ આવશે અને ઉશ્કેરાયેલું નાડીચક્ર શાંત થશે.

શંખનો કીડો જે દારકબેટમાંથી કીક મળે છે તે ધસીને પીવાથી, ધણી વખત, ધણેજ ફાયદો થયેલો જોવામાં આવ્યો છે. હિંગ, ઘોડાવજ, ખોરાસાની અજબો, અનીસન, ઇસપંદ—આ

આરેય સમાનભાગે લઈ ભાંગના ઉકાળામાં તેની મગ મગ જેવડી ગોળાઓ વાળી લેવી. આવી ૫-૫ ગોળાઓ સવારસાંજ જટા-માંસીના કવાથ સાથે લેવાથી તાણુ નરમ પડે છે.

તાણુ આવે ત્યારે સ્પેર્મિંગ સોલ્ટ કે એમોનિયા મુંઘાડવાથી તાણુ નરમ પડે છે. કુંગળી મુંઘાડવાથી અથવા કળીચૂનો અને નેવસાર ભેગાં વાટીને મુંઘાડવાથી દરદી તુરત જ જાગૃત થઈ જાય છે. અરીકાના શીણુનાં નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તુરત જ દરદી બેઠો થઈ જાય છે.

જૂનું ૫૦-૧૦૦ વર્ષનું ઘી આ રોગમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે. પરંતુ એવું ઘી ભાગ્યે જ મળે છે.

દરદીને સખત તાણો આવતી હોય ત્યારે આંખ ઉપર હાથ વડે પાણીની સખત છાલકો મારવી.

કેટલાક પીંપળાની વડવાછતે હિસ્ટીરિયા માટે સારી ગણે છે. કેટલાક કાસુંદ્રાના મૂળનો ધસારો હિસ્ટીરિયા માટે સારો ગણે છે. આમ અનેક દવાઓ છે. જેને જે ટીકી લાગી ગઈ તે ખરી. કોઈ પણ રામબાણુ દવા તો છે જ નહિ.

‘ઉદ્વેગ સર્વોગાસન’ કરવાથી આ દરદ સારું થઈ જવાનો મંભવ છે. કારણ કે યાદરાઈડ અને પેરા યાદરાઈડ બન્ને જાતની ઉપયોગી અનિયતો સાવ આ આસનથી થાય છે. અને પેરા યાદરાઈડના ઇન્જેક્શનથી આ દરદમાં ફાયદો પણ થાય છે. માટે આ આસન જરૂર અજમાવી જોવું. ઝાડો સાફ આવશે, માથાનો દુખાવો મટશે, કમરનો દુખાવો મટશે.

સૂચના—આપણા દેશમાં સ્ત્રીસમાજ બહુ અજ્ઞાન હોવાને લીધે આવી ખેંચો આવે છે ત્યારે ‘જૂત બરાયું છે’ અથવા ‘વળગણુ વળગ્યું છે’ એવી એવી માન્યતાઓ ધરાવે છે અને પછી જૂવા ને જોગીઓ તેડાવી અનેક જાતનાં ખર્ચો કરે છે.

આવે વખતે દરદીની આસપાસ ૧૫-૨૦ સ્ત્રીઓ અને પુરુષો વિંટળાઈ વળેલાં હોય છે. અને બારીબારણાં બધા રાખી મર્યાના ધુમાડા અને બીજી દવાઓના ગોટેગોટ ઓરડામાં નીકળતા હોય છે. આ બધી જગલી પ્રથાઓ બધા થવી જોઈએ, દારણ કે તેમાં કંઈ પણ વજૂદ નથી હિન્દીરિયા રોગ છે, શૂત નથી. સ્વચ્છ હવા, મનપર્મદ સાંત વાતાવરણ અને સાંત જગો-આ તથા વસ્તુ તો હિન્દીરિયાના દરદી માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે એ યાદ રાખવું જોઈએ.

ખીજું, તાણ આવતી હોય ત્યારે દરદી ઉપર થઈ જેસી તાણને બધા કરવાની એટા કરવાની કંઈ જ જરૂર નથી હા, દરદીને ધમપછાડમાં કંઈ વાગી ન જાય એટલા માટે સાધારણ રીતે હલકેથી હાથપગ ઝાલી રાખવા, નહિતર હાથ વડે કપડાં ફાડશે, વાળ ઉખેડશે, અને છાતીમાં ખૂબ જ મારશે પણ બહુ દબાવી રાખવાનું ઇષ્ટ નથી.

દરદીને બહુ લાડ ન લડાવતાં હોશિયાર નક્કને સોંપી દેવી એ હિતાવહ છે.



## ૬૩ સગર્ભા સ્ત્રીના રોગો

સગર્ભા સ્ત્રીઓને વધી જાતના ઈંડો થાય છે અને એવે વખતે આપણે જો બરાબર દવાદારૂ ન કરાવીએ તો કુક્ષિસ્થ ગર્ભને નુકસાન પહોંચે છે સગર્ભા અવસ્થામાં દવા થાય નહિ દના ગરમ પડે-એ જાતની માન્યતા આપણા દેશના સ્ત્રીર્ગમાં પ્રચલિત છે પરંતુ આ માન્યતા બૂલભરેલી છે સગર્ભાવસ્થામાં દવા થાય જ નહિ એ વિચર ભૂલભરેલો છે વૈદ્ય ડો. મરો તમાગ દુશ્મન નથી એટલી વાત તો લક્ષ્યમાં રાખો દના જો ગરમ જ પડતી હોય તો પછી બિધો, અવગો હિપદેશ આપવાની અમારે શી જરૂર છે ? આથી થાય છે એમ કે ગર્ભમાં રહેલ માળકને નુકસાન પહોંચે છે અને માના પોતે પણ ઠણ ભોગવે છે

ગર્ભિણીની ઊલટી-ઝાણકે જ સ્ત્રી આ દરદથી અત્યંત દુઃખે સાધારણ રીતે ગર્ભિણીને મવાગ્માં બેનગી થતી અથવા મોળ આરતી એ ગર્ભાવસ્થાનું એક અગત્યનું લક્ષણ જ મનાય છે સાધારણ બેનગીમાં ઈર્ષ પણુ દવાની જરૂર નથી પડતી, પણ કેટલીક વખતે આ દરદ એવું તો લાગેર થાય છે કે તેનાથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે અને વખતે બ્રૂખમરાથી બાઈ પણ મરી જાય છે આવે વખતે જો દવા ન કરવામાં આવે તો બાઈ ગર્ભાર ઇન ભોગવે

## ઉપાયો

આ રોગ માટે કોઈ પણ ગમળાણુ ઈલાજ તો છે જ નહિ. એકને જેનાથી બિલ્લી નરમ પડે છે તે દવાથી બીજાની બિલ્લી નથી દવાતી. એક વાત ખાસ યાદ રાખવી ઘટે છે. આ રોગમાં પરેશ પાળવાની જરૂર નથી, અને ત્યાં સુધી પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રહેવું. પણ પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રહ્યા છતાં જો ને દરદ નરમ ન પડતું હોય તો પછી દરદી બાંધને ગમે તે ખોરાક ખાવાની છૂટ આપવી. ઘણી વખત આ પ્રમાણેના ખોરાકના ફેરફારથી બિલ્લીઓ બંધ થાય છે. પરંતુ અતિશય બિલ્લીઓ થતી હોય તો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે બધી જ જાતનો ખોરાક, દૂધ, આ વગેરે બંધ કરી દેવું અને કેવળ મોગંબી, ગંતરાંના રમ ઉપર રહેવું. કળ ખાવાં.

- (૧) ઝાડો ખરાબર આવે છે કે નહિ તે પ્રથમ તપાસવું. ઝાડાની કમનિયાત જણાય તો કાળી દ્રાક્ષના ઉકાળામાં દિવસ આપવું. મળ શુદ્ધ થઈ જશે એટલે બિલ્લીમાં ઘણો ફેર જણાશે.
- (૨) સવારમાં થોડા શેકેલા ચણા ખવરાવવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને બિલ્લી નરમ પડી જાય છે.
- (૩) દરદીને સવારમાં બિલ્લી થતી હોય તો પથારીમાંથી બિલ્લી વેંત જ થોડુંક ગરમ દૂધ અંદર થોડો સોડા બાથ કાર્બ નાખીને પાછ દેવું દૂધમાં જરૂર નાખીને આપવાથી પણ ફાયદો જણાય છે.
- (૪) કપૂરકાચડીનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરવું અને પછી પાણી નાખી સારી પેટે ઘૂંટી તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. આવી ૧૦-૧૨ ગોળીઓ આખો દિવસ થઈને (દર વખતે ૨ ગોળી પાણીમાં આપવી) પાણીમાં ભાગી નાખીને પીવાડવાથી વખતે ફાયદો થાય છે.

- (૫) બગ્દના નાના નાના દુદ્ધા મોમા ગળી ચૂનાથી ઠી- પડે છે
- (૬) દરદીને મપૂર્ણ જાગમ લેના કહેવું પથારીમા ચતા મૂધ રદીને લાના આસોચ્છાગ લેવા મૂચના આપી ધણી વખત વાના આમ લેવાથી જિનગી નરમ પડે છે આમ બેચની વખતે મોદુ મધ ગખવું
- (૭) કોઈ કહે છે કે ડોમ્બી પાછળ કરોડના ડે- ઉપર બગ્દની કોથળી મૂંઢી દર વખત ના દનાક ગખરી આ પ્રયોગ દિવમમા પણ વખત કરો
- (૮) આ અવધામા ઘણું કરીને, ગભાશયની મીવા ગમ્તથી પૂર્ણ રોય છે અને તેમા દાદ હોય છે તથા તેના ઉપરના ભાગમા નાના નાના ચાદા દોર કે માટે મોનિરીક્ષણ ૫૫ (સ્પેક્યુનમ) દ્વારા જોઈને ખાતની ઝરી જો એવું કમ દેખાય તો પછી આથોડીન ચોપડાની કે શિલ્પર નાઈટ્રેટ વગાવવાની જરૂર પડે છે કુશળ ચિકિત્સકનું જ આ કાર્ય છે
- (૯) ઘણી વખત ચોનિમા અફીણની મોગની (મોર્ફિયા પેગરી) પરોઝાથી જિનગી મધ પડી જાય છે આ મોગનીમા ના થી ના જોન મોર્ફિયા (અફીણનું મત્ત) આવે છે
- (૧૦) ગભાશય ફરી ગયું રોય તો પણ આરી જિનગી થાય છે માટે જો તેવું દોર તો બગાગર મેસાડુ એટલે જિનગી થઈ ચર્ષ જશે
- (૧૧) આ મધથી જો જિતગીતું જો નરમ ન જ પડે તો પછી ડે નામા છે તે ઉપાર ગર્ભપાત જ છે ગર્ભપાત સ્વાભાવિક ચર્ષ જાય તો સારું, પણ સ્વાભાવિક ન થાય તો સ્ત્રીની નિંદ્રાથી બચાવવા ખાતર ગર્ભપાત કરાવે જરૂરી છે કુશળ ડોમ્બરની તે માટે સલાહ લેવી
- (૧૨) ગદિરી બોર, ડાગેરની ધાણી રોકેના ચણા-વગેરે ખનડારી લેવાથી પણ કેટલીક વખતે જિલગી નરમ પડે છે

## ગર્ભિણીના સામાન્ય રોગો વિષે

ગર્ભિણી સ્ત્રીને અરુચિ—કંઈ પણ ભાવે જ નહિ—એ બહુ સ્વાભાવિક હોય છે. ગમે તેવું સારું અન્ન લુગે તોયે તેને જમવાનું મન નથી થતું. આ ઉપરાંત ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને નવું નવું ખાવાનું પહેરવાનું વગેરે ઇચ્છાઓ થાય છે. સ્ત્રીઓ આને ‘ભાવા અભાવા’ કહે છે. સંસ્કૃતમાં એને ‘દોહદ’ કહે છે. આવે વખતે ખાવા-લાયક વસ્તુઓ ઉપર તદ્દન અરુચિ અને ન ખાવાલાયક વસ્તુઓ તરફ અત્યંત પ્રીતિ થાય છે. મોટે ભાગે અરુચિ અને આ ભાવા અભાવા ૪-૫ મહિના સુધી જ રહે છે.

ઉપાયો—અરુચિ વખતે ગાંધને જે ખાવાની ઇચ્છા થતી હોય તે ખાવા આપી જોવું. ક્યારેય તો હોય તો દિવેલ ‘આપી કોડો સાફ રાખવો. સવારમાં જીડીને થોડો સૂકો મેવો કે રંગેરત્ની ધાણી કે બિસ્કીટ ભૂખે થોડે ખાવા આપવું. ઉપર પાણી પીવા ન આપવું. આથી રનાયુઓની ઉશ્કેરણી બધ થશે. ખાતી વખતે આહુતું કસુંબર સિંધવ ઉપર છાંટીને ખાવું. અથવા ખીન્નેરાની કળીઓ ઉપર થોડી સાકર, છૂંટ, મીઠું, મરી વગેરે છાંટીને તે બાંધને ચૂસવા આપવી. આથી અરુચિ મટે છે. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, ચમત્પ્રાપ્તિ વગેરે સ્વાદિષ્ટ ચૂર્ણો આપવાથી અરુચિ મટે છે, ભૂખ બપડે છે.

## ભાવા અભાવા મોટે—

જે હમેશાં સાદો, સ્વચ્છ અને સાત્ત્વિક આહાર માફકસર (મિત) લેતી હોય છે તેને આવી અમોઘ ઇચ્છાઓ થતી જ નથી. આવે વખતે સ્ત્રીને આ વિષે બોધ આપવો, તેવું મન ખૂબ જ ખુશ રાખવું, સ્વચ્છ હવામાં ફરવા લઇ જવું, સરસ વિચારો આપે તેવી વાર્તાઓ કહેવી અને આવા ભાવા અભાવથી શરીરને અને ગર્ભને

નુ-માન પહોચશે એ સમજાવતું અણર્થું જરા પણ થવા ન દેતું દરત બગાડ માફ આપવો જ જોઈએ થોડા કસગત-મોંતન-સ્વસ્થ હવામાં હવતું કરવું—વગેરે પર ધ્યાન આપવું

કમજિયાત—ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઝાડાની કમજિયાત મહે એ ઠીક ન કરેવાય કમજિયાતને લીધે અરુચિ, મદ્રમિ, ઝમગ્નો દુખાવો, પેટમાં ચૂક વગેરે મહે છે વખતે તાન પણ આરે કમજિયાતથી દુષિત પદાર્થો લોહીમાં મળે છે અને લોહી દુષ્ટ થવાથી અનેક રોગો થાય છે એ યાદ રાખવું ધો છે માટે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ કમજિયાત ઉપર ખામ ધ્યાન આપવું જોઈએ અતિ કમજિયાતથી ફેટલીડ વખત કસુવાતડ ચર્ષ આવે છે સુનાડનો વખત જેમ પામે આવે છે તેમ કમજિયાત નિમેષ દુખ આપે છે

સ્ત્રીના શરીરની રચના એવા પ્રકારની છે કે મોટા આતરડા અને ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ લગભગ પાસે જ છે આતરડામાં ઉત્તેજના થવાથી ગર્ભાશય ઉપર ઉત્તેજના થવા પૂરેપૂરો સભવ છે માટે કમજિયાત ફેટલી અહિતકર છે એ જાણવા પછી દરેક સ્ત્રીએ કમજિયાતથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરીને રહેવું જોઈએ

અને મોટા આતરડા અને ગર્ભાશય નજીક જ આવેના હોવાથી જ ગર્ભિણી સ્ત્રીને બહુ જલદ દવાઓ ન આપવી જોઈએ એમ વિદ્વાનો જણાવે છે, કારણ કે મખત રચની દવાઓની ક્ષોભક અમર મોટા આતરડાને લાગે છે અને મોટા આતરડાના ક્ષોભની અસર ગર્ભાશયને થાય છે નેપાળા જેવા રોગ, ઈદ્રવરણ જેવા જુલામ—મ્દી ન આપવા જોઈએ આવા લાયક રોગોથી કસુનાડ —ગર્ભપાત ચર્ષ જલ્ય છે માટે વૈદ-હોક્ટરોએ તેમ જ સાધારણ જનોએ આ વાત યાદ રાખવી જોઈએ

ઉપાયો—કમજિયાત માટે અગાઉ જે નિયમો જણાવવામાં આવ્યા છે તે પર ધ્યાન આપવું નિયમિત આહારનિહાર અને

વ્યાયામવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને કળગિયાત કષ્ટ નથી આપતી. કેઈ પણ વ્યતના જુવાન લીધા કરતાં ફર (ગસ્તિ) માં સાધારણ ગરમ પાણી સાથુનું ફીજી ગુદામાં ચડાવવાથી ઘણા વખતનો સુકાગેલો, મગ જલાર નીકળી જાય છે. ફરથી મોટાં આંતરડાંની દિવાલો પણ ધોવાઈને સાફ રહે છે. દરેક ઘરમાં આવી ફર-એનિમા-ગરિત-રાખવાં જ જોઈએ.

ખોગક પ્રવાહી રાખવો. ફળ ખાવાં. કેળાં, મોમંળી, દ્રાક્ષ, શેરડી વગેરે છુટથી લેવાં. દૂધ, માખણ, છાસ લેવાં. ખૂન આવીને ખાતું અને મનથી નિશ્ચય કરવો કે મને ઝાડો થશે જ. કાળી દ્રાક્ષ હમેશાં નવટાંક સુધી ખાઈ જતી. હરેડેની ફાકી મારવાથી પણ દરત આવે છે—આદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણથી પણ ઝાડો સાફ આવશે. ગરમાળાનો ગોળ અને કાળી દ્રાક્ષ બન્ને દવા ૨-૨ તોલા લઈ, ફર તોલા પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખતી. સવારમાં આ દવા હાથથી ઓળી કાઢી, પાણી નિતારી લઈ પી જતું. એથી પણ શરત દસ આવે છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ સાધારણ રીતે આવાગયે આવાગિયે દિવસ લઈ લેવું સારું છે. જેમ છેલ્લા મહિના થાય છે તેમ કળગિયાત વધે છે. માટે આ વખતે તો ચાર ચાર દિવસે દિવસ લઈને પેટ માફ રાખવું હિતાવહ છે. ઠંડ છેલ્લા દિવસ સુધી, અરે ખાટલામાં પગ મૂકતાં સુધી, જે આ પ્રમાણે દિવસ લેશે તેને સુવાયડમાં જરા પણ કષ્ટ નહિ પડે. આંતરડાં તદ્દન સાફ હશે તો સુવાયડમાં બહુ જ સહેલાઈથી પ્રસવ થશે.

ઝાડો—ગર્ભિણી સ્ત્રીને મોટે ભાગે તો કળગિયાત જ રહે છે, છતાં કેઈ કેઈ વખતે સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઝાડો પણ થઈ જતા જોવામાં આવે છે. કળગિયાતને લીધે તેમ જ પચાપચમાં બરાબર સંભાળ ન લેવાથી ઝાડો થઈ આવે છે. એક વખત સગર્ભા સ્ત્રીને

પૂર્વ જાડા થઇ ગયા પછી તેને રોકવા મુશ્કેલ પડે છે કાગળ કે સખત જાડાથી મોટા આતડાની ઉત્તેજના વધી હોય છે અને તેમા જાડો રોકવા માટે એકદમ ગ્રાહી ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે એટલે મખત ઉત્તેજનાને મખત મંત્રથી શાત કરતા વખતે મર્ભપાત થઇ જાય છે માટે જાડા થાય જ નહિ એ મલાળવું જરૂરી છે વખતે થયા તો અગાઉ અતિસાગના પ્રકરણમા દર્શાવેના ઉપાયો કરના—એ મધી જ દવાઓ ગર્ભિણીને આપી શકાય હીવેરાદિ કયાથ ગર્ભિણીના જાડા માટે બહુ સારી દવા છે જાડામા લોહી પડતુ હશે તોપણ આ વ્નાયથી મટશે જાણુ અને આમાની છાંયનો કયાથ મધ સાથે પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ પૈયાં અને અનનસ ન ખાના તે ખાનાથી મર્ભપાત થઇ જવાનો મલવ રહે છે

## ૬૮ ગર્ભિણી સ્ત્રીનો જોરાક

ગર્ભિણી સ્ત્રીને તેનું પોતાનું અને મર્ભસ્થ શિશુનું—ગન્નેનું પોપણ કરનાનું હોય છે માટે મર્ભા સ્ત્રીનો જોગક કેવો હોવો જોઇએ એ જાણવું નિતાન્ત આવશ્યક છે સર્ગર્ભાવસ્થામા જો માતાનો જોરાક મારો નહિ હોય તો જે બચ્ચુ અવતરશે તે નિસ્તેજ, માફલુ અને મરનાને વાકે જ જીવતુ હશે, કારણકે માના જોગકથી જ બાળક પોપાય છે આપણી સ્ત્રીઓ સુવાવડમા જે કષ્ટ બોગરે છે તેનું કાગળ જોરાકની ખામી છે સુવાવડના અને ભયકર દરેક થાય છે તેનું કારણ પણ સર્ગર્ભાવસ્થામા જોગકની જે મંભાગ લેવાની જોઇએ તે લેવાતી નથી એ છે અને દર મિનિટે પાચ બચ્ચા મરે છે એટલું મોટું ભયકર બાવમરણપ્રમાણ પણ આપણી

સગર્ભા સ્ત્રીઓના આહાર તરફના દુર્લક્ષ્ય ઉપર જ નિર્ભર છે એમ હું તો માનું છું સગર્ભા સ્ત્રીના ખોરાકમાં લેણું અને ચૂનો-એ બેનું પ્રમાણ તો ઘણું જ સગસ બોમ્બે કારણકે ગર્ભના શરીરનિર્માણ માટે આ બે તરવો જે ખોરાકમાં આવે છે તે ખોરાક આપણી સ્ત્રીઓ જરા પણ નથી ખાતી આ ઉપગત વિટામિન “એ” અને “ઈ” જે ખોરાકમાં હોય તે ખોરાક સગર્ભા સ્ત્રીએ વડુ ખાવો જોઈએ

હવે આ બધા તરવો અને વિટામિન પૂર્ણ પાડે એવો આહાર કયો ?

આવો આહાર તે દૂધ, લીલા ફળ, તાજી શાકભાજી, ઘઉં, માસ વગેરે માસની વાત હું નથી જ કરતો, કારણકે આપણે તે ખાતા નથી ખપે તેને માટે સારા છે આપણા એટલે વનસ્પતિઆહારીઓના આહારમાં દૂધનું સ્થાન અતિ અગત્યનું છે માસાહારીઓ દૂધ સિવાય નભાવી શકે, પરંતુ વનસ્પતિઆહારીઓ માટે દૂધ એ તો અતિ આવશ્યક ખાદ્ય પદાર્થ છે કારણ કે દૂધમાં જે તરવો છે તે બીજા જે શાકમાં નથી ૧ શેર દૂધમાં જેટલો ચૂનો, પ્રોટીન, કેસીન, સાન્ડર વગેરે હોય છે તેટલા બીજા ૧ શેર ખોરાકમાં નથી જણાતા ચૂનાવાળા ખોરાક વિના બાળકના હાડકા કેમ કરી પોપાય ? અને પ્રોટીન કેપાદ પદાર્થ—જે શરીરના પ્રત્યેક અણુ માટે ઉપયોગી છે તે પણ જેવું દૂધમાં છે તેવું બીજા વનસ્પતિ ખાદ્યમાં નથી વનસ્પતિ પ્રોટીન કરતા પ્રાણિજ પ્રોટીન વધુ ઉપયોગી છે અને પ્રાણિજ પ્રોટીન આપણે દૂધમાંથી જ મેળવી શકીએ માટે સગર્ભાવસ્થામાં જોઈએમાં જોઈએ ૧ થી ૧૫૫ શેર દૂધ તો દરેક સ્ત્રીએ લેવું જ જોઈએ દૂધમાં જેટલો ચૂનો છે તેટલો બીજા કેન્ડા ખાદ્ય પદાર્થમાં નથી એ યાદ રાખવું ઘટે છે ચૂના ઉપરાંત દૂધમાં વિટામિન “એ” અને “ઈ” તથા ‘ડી’ પણ છે આ વિટામિનોનો આધાર તો જેમ અથવા ગાયના ખોરાક



ઉપર જ છે જે ગાન લીનુજમ વામ ચગતી હશે અને લીલા હગિયાગા મેનાનો ઉપર ચગવા જતી હશે તેના દૂધમા વિટામિનો વધુ હશે થુડુ વાસ ખાનાર ગાય લેમના દૂધમા વિટામિનો નહિ જેવા હોય છે અને આ વિગમિનોના અભાવે તો અનેક પ્રાણના લાયક દંદો થાય છે મગલાં સ્ત્રીના આહારમા જે વિટામિન-ભરપૂર જોરાક નહિ હશે તો ગર્ભસ્થ શિશુની વૃદ્ધિ અડશે, ગર્ભ જે પ્રમાણના ખીલેનો હોયો નોંધએ તે નહિ ખીને અને સુનાવડમા જે અનેક જાતના ચેપી-લયકર તાર વગેરે રોગો જોરામા આવે છે તેનું કારણ પણ આ વિટામિનોનો અભાવ જ છે એમ આહાર શાસ્ત્રીઓ, હજારો પ્રયોગોને અને આપણને કહી રહ્યા છે

માટે મગલાંસ્થામા આપણી બહેનોનો જોગક નીચે પ્રમાણે હોયો નોંધએ આવો જોગક હશે તો માતા અને બાળક બન્ને સુખી થશે માતા નીરોગી હશે તો બાળક પણ નીરોગી રહેશે અને માતા રોગી-માયમગલી હશે તો બાળક પણ એવું જ રહેશે માટે ભવિષ્યની પ્રજા માટે તેમ જ આપણી બહેનોના ગારીગિક લાભ માટે આપણે જોરાક બગાડ મમજીને યેવો નોંધએ

(૧) આખા દિવસમા ૧ થી ૧૫ ગેલ દૂધ દૂધ નીરોગી અને મરમ ચારો ચગતી હોય તે ગાયનું જ ખાતુ કિતાવહ છે

(૨) લીલા શાકભાજી માના નોંધએ જે શાકભાજી ગયા ખનાય એમ હોય તે કાચા જ કચુબગ કરીને ખાના દાખના તરીકે કોખીજ, કાલી ફલાવર, ગાજર, મૂળા, મોગરી કાદા વગેરે જે ગયા ન ખાઈ શકે એના હોય તેનું પાણીમા બ્લાશીને શાક જરી ખાતુ લીનોતરીમા જે ઉપરોગી ખનિજ દ્વારો છે તે લોહીને સ્વચ્છ રાખે છે અને શરીર રોગો મામે ટકર જીલી સહે એની જાતની લોહીને સમિત આપે છે દરેક લીના શાકમા સી ' નામનું વિટામિન છે આ ઉપરાંત શાકમા લોહ ફોસ્ફોરસ ચુનો મીઠું, ગધક વગેરે

શરીરોપયોગી ખનિજ પદાર્થો હોય છે આના અભાવે કબજિયાત થાય છે, લોહી બગડે છે અને દાંત પણ બગડે છે. માટે લીલાં શાકભાજી ખાવાં જોઈએ.

- (૩) ફળો પણ ખાવાં જોઈએ. ફળોના રસમાં એક જાતની તાકગીધિદ ખુશખો છે, વળી તેના મિષ્ટ રસોમાં પણ શરીરોપયોગી અનેક ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે, માટે અત્યારના વાર તાગ ફળો ખાવાં જોઈએ. ફળોમાં સાકર હોય છે અને તેથી શરીરની ગરમી ઠીક સચવાય છે. રિચતિ હોય તો હમેશાં મોસંખી, મંતરાં, દ્રાક્ષ, શેરડી, કેળાં વગેરે ખાવું જોઈએ—કેળાં ભારે છે અને ઠંડાં છે એ માન્યતા બૂલભરેલી છે, કેળાંમાં લોહનું પ્રમાણ સારું છે અને તેની કુદરતી ખાંડ શરીરને કૌવત આપનારી છે. કેળાં ૨-૩ ખાવાં હિતકર છે. દરેક મોસમમાં જો ફળો ચતાં હોય તે જરૂર ખાવાં જોઈએ. ગામડાનાં મનુષ્યો ભોર, ઢાકડી, ચીભડાં, કેળાં, કેરી, નંજુ, રાયણાં, મહડાં, ગુલરનાં ફળ, સેતુર, તડબુચ વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકે.

- (૪) શરીરમાં ચ્યૂનો અને લોહ અતિ અગત્યનાં તત્ત્વો છે. જો આ તત્ત્વોની ઉણપ ખોરાકમાં હોય તો શરીર રોગી થવાનું જ. સાધારણ રીતે હમેશાં આપણા શરીરને ૧૫ મિલિગ્રામ્સ જેટલું લોહ જોઈએ, પણ સગર્ભાવસ્થામાં તો આછામાં આછું ૧૮-૧૯ મિલિગ્રામ્સ લોહ શરીરમાં જવું જ જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્થ બાળકને પોષવામાં તેમ જ સુવાવડમાં બાળકને ધવરાવવામાં—માતાનો લોહીનો જથ્થો ખૂબ જ ખર્ચાય છે, એ વાત માતાઓએ ખ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. આ લોહનું પ્રમાણ જો ઘટશે તો બાળક ગર્ભમાં બરાબર વૃદ્ધિ નહિ પામે અને માતા ફીકી પડશે અને સુવાવડમાં રોગનો ભોગ થશે. સગર્ભા સ્ત્રીઓ, નાનાં બાળકો અને સંતાનવાળી

માતાઓનો ખોરાક બીજી બધી રીતે ભલે મંપૂર્ણ હોય પણ જો તેમાં લોહનું પ્રમાણ જરાજર નહિ હોય તો માતાને નુકસાન થવાનું જ. અને માતા કરતાં ગર્ભસ્થ બાળક ઉપર તેની ખરાબ અસર વધુ થવાની. માતાના ધાવણની પરીક્ષા કરતાં જણાયું છે કે તેમાં લોહનો અંશ પણ નથી હોતો. આમ છતાં તરતનાં જન્મેલાં બાળકોનાં શરીરમાં ૬-૯ મહિના ચાલે એટલું લોહ હોય છે એમ વિદ્વાનોએ પુરવાર કર્યું છે. આ લોહ માતાના લોહીમાંથી જ બાળકને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મળેલું હોય છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતાનો ખોરાક લોહવાળો નહિ હોય તો બાળકના શરીરમાં લોહનું પ્રમાણ બહુ જ જૂજ હશે અને તે જૂજ મૂડી ઉપર થોડાક મહિના વખતે બાળક નભાવી શકે, લાંબા વખત સુધી નહિ જ. માટે જ સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળક ધાવતું હોય ત્યારે માતાનો ખોરાક લોહ, ચૂનો વગેરે ઉપયોગી તત્ત્વોવાળો હોવો જોઈએ. લોહનું પ્રમાણ કેવા પદાર્થોમાં વધુ હોય છે તે જણાવવા માટે નીચે યાદી આપવામાં આવી છે:—

### લોહવાળા ખાદ્ય પદાર્થો

ઈંડાની પીળી દાળમાં, પ્રાણીઓનાં કાળજાં અને મૂત્રપિંડામાં અને ગાયના માંસમાં લોહનું પ્રમાણ સારું હોય છે. ઘઉંના લોટમાં (હાથે દળાયેલો હોય તો. ગંચાની ઘંટીમાં દળાયેલા લોટમાં લોહ બળી ગયેલું હોય છે). જેમ મારી જમીન તેમ તે ઘઉંમાં લોહનું પ્રમાણ સારું હોય છે, માટે જે ખેતરને સારું જાણીતું ખાતર મળતું હોય તે જ ઘઉં લેવા અને ઘર આગળ ઘંટીમાં દળીને લોટ બનાવવો. આજકાલ ગંચાની ઘંટીઓમાં દળાયેલા લોટમાં લોહ, અને બીજાં ઉપયોગી ખનિજો જળી ગયેલાં હોય છે.

કંદા, કાબી, ગાજર, વટાણા, ખટાટા, સલ્ગમ (Turnips), સફરચંદ, કેળાં, નારંગી, બદામ, કાનુ, અખરોટ અને પાકખની લાજ તથા લીલાં આંખળાંમાં લોહનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. પાકખની લાજમાં સૌથી વિશેષ લોહનું પ્રમાણ છે. મુન્સ (મુલખમાં મળે છે) માં લોહનું સારું પ્રમાણ છે. સફી દ્રાક્ષ, અંછર વગેરેમાં લોહ છે. દૂધમાં લોહનું પ્રમાણ નહિ જેવું છે. પરંતુ લોહ સિવાયનાં શરીરોપયોગી તમામ તત્ત્વો દૂધમાં છે, માટે દૂધ તો હિંદુઓ માટે ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે અને આટલા જ ખાતર આપણા પૂર્વજોએ ગાયને માતા ઠેરવી લાગે છે. ગાયનું પૂજન એટલે દૂધની પ્રતિષ્ઠા.

અત્યારે આપણી સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં નહિ જેવું જ દૂધ લે છે. જેને દૂધ ભાવે છે તેને દૂધ મળતું નથી અને જે દૂધના પૈસા ખર્ચી શકે તેને દૂધ દેખતાં જાનકા આવે છે. પરિણામે, દૂધ વિના આપણાં શરીરમાં જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે તત્ત્વો આપણને પૂરાં મળી શકતાં નથી. દૂધ ન ભાવે તો દહીં કે મોળી છાસ લેવી. માખણ, ઘી પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાં જોઈએ. ઘીમાં વિટામિન 'એ' અને 'ડી' છે. આ બન્ને વિટામિનોના અભાવથી બાળકોને સ્ક્રીટાન થાય છે. માટે સારા ઘઉંનો લોટ, દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી, છાસ, ફળ, શાક, લીલોતરી, સફા મેવો વગેરે ખોરાક ગર્ભિણીએ લેવો જોઈએ.

ગાયને માતા તરીકે પૂજનારા દેશમાં ગાયોની જે કરણ પાવમાલી જેવામાં આવે છે તેનું વર્ણન કરવાનું આ સ્થાન નથી. દૂધ પ્રાણને પોષનાર છે, ક્રાંતિને વધારનાર છે, રસાયન છે અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનાર છે. દૂધ એ તો હિંદુઓ માટે અમૃત છે જોમ કરું તોપણ ચાલે

ગર્ભમાં રહેલું બાળક માતાના ખોરાકમાંથી જ પોતાનો ખોરાક મેળવે છે. ગર્ભમાં જે બાળકને બરાબર પોષણ મળ્યું હશે

તે મહાત્મા આત્મા પછી ભાગ્યે જ માફ પડશે અને સગસ પોપણુ પામેલા જાળકો ગમે તેવા એપી રોગો સામે ટક્કર ઝીલી રાખનાની શક્તિ ધરાવશે આપણા દેશનું ભયંકર મરણપ્રમાણુ એ આપણી માતાઓના અયોગ્ય જોગકર્તુ (સગર્ભાવસ્થામાં ખાસ) પરિણામ છે એવો મારો મત છે માટે બાળહત્યાઓ અટકાવની હોય તો ઉપર જણાવના મુજબનો જોગદ બહેનોને આપો બાળકો મરતા નથી પણ તેમના ખૂન આપણે માતા પિતાઓ કરીએ છીએ એ વાતનો પુરાનો જોઈએ તો તે આપણા વિહાનો તૈયાર છે ચોખ્ખો જોગક પાછળ લક્ષ્ય દેનામાં આને તો બાળમરણ અને સુનાવડીના મરણો ઘણા ઓછા થઈ જશે

## ૬૫ વાંઝિયાપણું [વંધ્યત્વ]\*

વાંઝિયાપણું એ દૈવના ધરની આકૃત નથી, પરંતુ રોગ છે એ આપણે જાણતા નથી આપણા દેશમાં મોગી ઉમરની ઘણી વધ્યાઓ છે

\* ૨૫ હો વીરજી ઝીલા રાવલે “વંધ્યત્વ નિવારણ” નામનો એક સરસ ગ્રંથ લખેલો છે આત્યારેઆ ગ્રંથ મળતો નથી આ પુસ્તકમાં “વંધ્યત્વ”ના કારણો અને તેના ઉપાયોની વિસ્તૃત સમાલોચના કરવામાં આવી છે દરેક સ્ત્રીપુરુષે એ ગ્રંથ વાચવાલાયક છે એમણે લખ્યું છે કે “હિંદુસ્તાનમાં વધ્યા સ્ત્રીની સંખ્યા બહુ મોગી છે એવો અડસટ્ટો કરવામાં આવ્યો છે કે આપણા દેશમાં આશરે ૪૩૦૦૦૦૦ સ્ત્રીઓ પરણેલી અને વીસ વર્ષ ઉપરની વધ્યાઓ છે” આ લખાયે તો આજ આવીસ વર્ષો થયા છે. વખતે આ સંખ્યા વધી પણ દરો

ધૈર્ય નિયમ પ્રમાણે પરણ્યા પછી પહેલાં ચાર વર્ષમાં જ સેંકડે એંશી ટકા સ્ત્રીઓ તો ગર્ભવતી થઈ જાય છે, બાકીની વીસ ટકા સ્ત્રી તેમાંથી કાઢીને પાંચ, માત્ર, દશ, પંદર કે વીસ વર્ષે એમ અનિયમિત રીતે ગર્ભ રહે છે. એટલે આમ થવાથી મેંકડે બીજી દશ ટકા સ્ત્રીઓ વધ્યાદોષમાંથી મુક્ત થાય છે. બાકીની દશ ટકા સ્ત્રીઓ સ્ત્રી તે કાયમની વધ્યા રહે છે. અને આ દશ ટકામાં શ્રીમંતવર્ગમાં સેંકડે ૧૨ થી ૧૫ ટકા અને ગરીબ વર્ગમાં સેંકડે ૫ થી ૬ ટકા સ્ત્રીઓ વધ્યા જણાય છે.

“ ગર્ભધારણ થવાને માટે નીચેની આઠ બાબતો બરાબર હોવાની જરૂર છે:—

- (૧) સ્ત્રીબીજ નિયમિત રીતે થવું જોઈએ અને ક્ષણવાદિનીઓ દ્વારા ગર્ભાશયમાં જવું જોઈએ.
- (૨) ગર્ભાશયનું અંતર્પિંડ એવું શુદ્ધ હોવું જોઈએ કે તે સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજને સાચવી શકે.
- (૩) કમળમુખ યોગ્ય રીતે ખુલ્લું હોવું જોઈએ.
- (૪) કમળમુખ અને ગર્ભાશય યોગ્ય સ્થળે હોવાં જોઈએ. અને કમળમુખ યોનિમાર્ગથી યોગ્ય દિશાએ હોવું જોઈએ.
- (૫) કમળમુખમાં કોઈ પણ જાતનો ચીકણો પદાર્થ પ્રતિબંધક હોવો ન જોઈએ.
- (૬) ગર્ભાશયમાંથી તથા યોનિમાર્ગમાંથી થતો સ્વાભાવિક સાચ એટલો બધો વિકૃતિવાળો દોષો નહિ જોઈએ કે તથા વીર્ય-જંતુનો નાશ થઈ જાય.
- (૭) વીર્યજંતુ પકવ દોષાની જરૂર.
- (૮) સ્ત્રીને રક્તદર્શન થવું જોઈએ અને તે નિયમિત હોવું જોઈએ.

૧ ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ એક એક એમ મળીને બે બીજકોળ (ઓવરી) હોય છે. પુરુષને જેવા અંડ અથવા ગોળાઓ

હોય છે તેની જ સ્ત્રીઓને આ બીજકોષ હોય છે દર ઋતુ વખતે આ બીજકોષમાંથી સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થઈને બીજવહા નળાઓ ( ફેલોપિયન ટ્યુબ્ઝ ) દ્વારા ગર્ભાશયમાં આવે છે સ્ત્રીબીજ ગર્ભાશયમાં આવ્યા બાદ જો પુરુષબીજનો મેળાપ તેની માથે થાય તો ગર્ભ રહે છે પરંતુ દર વખતે ગર્ભાશયમાં સ્ત્રીબીજ હોય ત્યારે પુરુષબીજ અંદર ધણા પ્રતિબંધને લઈને જઈ શકતા નથી સ્ત્રીબીજ ૬-૭ દિવસ સુધી ગર્ભાગયમાં રહે છે અને પછી બહાર નીકળી જાય છે સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજના મેળાપ વિના ગર્ભનો સંભવ જ નથી

બીજકોષની ખામી અથવા તેની અપૂર્ણતા હોય છે તો સ્ત્રીબીજની ઉત્પત્તિમાં વિલંબ નડે છે

દર વખતે ઋતુ માફ આવતું હોય તે જ સ્ત્રીના બીજ-કોષમાં નિયમિત રીતે સ્ત્રીબીજ ઉત્પન્ન થાય છે વધ્યા સ્ત્રીઓમાં મોટે ભાગે અટકાવની અનિયમિતતા હોય છે જે સ્ત્રીને ઋતુ નિયમિત આવે છે તે જલદી ગર્ભવતી થવાનો સંભવ છે

- ૨ ગર્ભાશયનું અંતર્પિંડ કેટલાક કારણોથી બગડી જાય છે ગર્ભાશયના અંતર્પિંડનો વરમ, ગર્ભાશયનું અર્બુદ વગેરે રોગોને લીધે અંતર્પિંડ એટલું ખગળ થઈ ગયું હોય છે કે તેમાં સ્ત્રીબીજ અંદર પેમતા જ દૂષિત થઈ જાય છે કોઈ વખતે આવા રોગો સાથે અત્યાર્તવ હોય છે અને રં લોહીના વેગ સાથે સ્ત્રીબીજ બહાર ઘસડાઈ જાય છે ગર્ભાશયનું પડ તદુરસ્ત હોય તો જ ગર્ભ રહેવાનો સંભવ રહે છે. આ અંતર્પિંડ નરમ હોવું જોઈએ, એની ઉપર ચાદા કે ગાઠો ન હોવી જોઈએ, તેના ઉપર લોહીનો જમાન ન થવો જોઈએ
- ૩ કમળમુખનો મંકાવ પ્રજેત્પત્તિ અવયવનો મોટો રોગ છે કમળમુખના મંકાવથી વીર્યબીજ અંદર જઈ શકતા જ નથી.

- ૪ ગર્ભાશય ને ફરી અયું દોષ તો કમળમુખ પણ ફરી જાય છે. વંધ્યત્વનું મોંથી પ્રગલ્ભ દારણ ગર્ભાશયની અમરવક્તા દોષ છે.
- ૫ ગર્ભાશયનું મુખ નિયમિત રીતે ખુલ્લું છતાં ઘણી વખત કમળમુખમાં એક જાતનો ચીકણો પદાર્થ ભરાઈ રહે છે અને તેને લીધે રગનો બંધ રહે છે અને વળી તે ચીકણો પદાર્થ એવો દુષિત હોય છે કે પુરુષગીજનો તેની માથે સ્પર્શ થતાં જ પુરુષગીજ નાશ પામે છે. આ જાતનો ચીકણો પદાર્થ ગર્ભાશય અથવા કમળમુખના દોર વરમનું એક મોટું ચિહ્ન છે.
- ૬ ગર્ભાશયમાંથી તથા યોનિમાર્ગમાંથી જે સ્વાભાવિક સ્રાવ થાય છે તે બહુ અમ્લ હોય છે તો તેથી વીર્યના જંતુઓનો નાશ થાય છે. જે સ્ત્રીઓને આ જાતનો સ્રાવ વધુ જ કરતો હોય અને ગર્ભ ન રહેતો હોય તો સુરતમમાગમ પહેલાં મહેજ કાઢીશા ખાણીમાં મહેજ મીઠું નાખીને કુશ વડે યોનિમાર્ગ ઘોઈ કાઢવાથી વીર્યજંતુનો નાશ નથી થતો.
- ૭ વીર્ય જ્યારે જોવાસથી છવીમ દલાક સુધી વીર્યાશયમાં રહે ત્યારે જ તેમાં વીર્યજંતુ પેદા થાય છે. આથી સહજ સમજશે કે ટૂંક ટૂંક સમયે થતો મંબોગ વીર્યજંતુથી રહિત હોય છે. મંબોગ વખતનું વીર્ય લઘુ સૂક્ષ્મદર્શક યત્ર વડે જોવાથી માત્રમ પડશે કે તેમાં વીર્યજંતુઓ છે કે નહિ ખાંચ-છ વખત આવી રીતે તપાસીને જોવાથી પુરુષના વીર્યમાં વીર્યજીવ છે કે નહિ તે સમજાઈ જશે.
- ૮ આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ કે નિયમિત અને સ્વચ્છ આર્તવ વિના ગર્ભાધાન સંભવિત જ નથી. વંધ્યત્વ સાથે રજોદર્શનની વિક્રિયા હોય છેજ.



## વધ્યત્વનાં કારણો

- (૧) જનનેન્દ્રિયના કોઈ અવયવની અપૂર્ણતા.
- (૨) ઉત્પત્તિકર્મ અવયવનો મંદિગ્ય.
- (૩) ગર્ભાશયનું સ્થળાંતર થવું.
- (૪) સ્પર્શમિત્ર અથવા દુઃસહ્ય યોનિ. (મંભોગ વખતે એટલી બધી પીડા થાય કે મંભોગ સકય જ ન બને)
- (૫) બીજક્રોધના વ્યાધિઓ.
- (૬) ગર્ભાશયમાં ચરબી, અર્બુદ, ક્ષત, કેન્સર તથા બીજી મિથિઓનું હોવું.
- (૭) ક્રમજનુબનો પ્રતિબંધ.
- (૮) લોહીઆળ અગર શરીરે બહુ જાડું થઈ જવું—‘બાલી જવું’, કહે છે તે.
- (૯) ક્રમજનુબનો દીર્ઘ વરમ, ક્રમજકંદનું ક્ષત.
- (૧૦) ગર્ભાશયના અંતર્પડનો દીર્ઘ વરમ.
- (૧૧) યોનિમાર્ગનો વરમ.
- (૧૨) ફળવાહિનીનું વક્ર અગર મંકુચિત થવું.
- (૧૩) પરમિયો.
- (૧૪) ઉપદંશ—ચાદી.
- (૧૫) કોઈ પણ જાતનો ઋતુવિકાર.
- (૧૬) પુરુષપક્ષની ખામી.

ઉપર જણાવ્યાં તે વધ્યત્વનાં કારણો છે. મોટે દોરાધાગા કે સંતકડીર કર્યા કરતાં કુસળ ડોક્ટર પાસે જઈને સ્ત્રીપુરુષે મન મૂકીને પોતાની વાત કહેવી અને બહેના શરીરની પરીક્ષા કરાવવી.

પુરુષ અમુક વર્ષ સુધી સ્ત્રીને સંતાન થતું નથી એમ ધારી બીજી પરણે છે. પરંતુ આ ઠીક નથી. ઘણી વખત એક પુરુષ ત્રણ ચાર વાર પરણવા છતાંય કોઈ સ્ત્રીને પેટ છોકરાં થતાં નથી.

આમાં કારણ પુરુષ હોય છે, સ્ત્રી નથી. પોતાની ખામીને લીધે સ્ત્રીને આવી રીતે દંડવી એ કામપણ રીતે ગોચ્ય નથી. માટે બીજી પરણવા કરતાં પહેલી જ સ્ત્રીને બરાબર સ્વા કરાવવી એ ગુત્ય છે વધ્યત્વના ધણાં કારણો છે. કામ વખત પુરુષપક્ષની ખામીને લઈને પણ વધ્યત્વ હોય છે. જે ન્યાયોમાં નાતરાં કરવાનો રિવાજ છે તેમાં એક સ્ત્રી બ્યારે બીજા ધણી માથે જાય છે ત્યારે તેનાથી તેને મંતાન થાય છે એવું 'લેવામાં આવે છે.

વધ્યત્વ દૂર થઈ શકે એવું દરદ છે. મન ખૂબ જ આનંદમાં રહેવું જોઈએ. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે "સૌમનસ્ય ગર્ભધારકાણા" અર્થાત્ ગર્ભધારણ માટે જે જે ઉપચાર આદિ છે તેમાં સૌમનસ્ય અટલે પ્રુથમિજ્ઞા સ્વભાવ જ મુખ્ય છે. કદી આશા ન હોડવી. વૈદ્ય ડોક્ટરો જે કહે તે પ્રમાણે બરાબર કરવું. નિરાસ ન થવું.

મહર્ષિ ચરક તો સ્પષ્ટ કહે છે કે "ન જ્ઞાતાત્મ્યસેવિત્વમન્તરેણ સ્ત્રીપુરુષયોઃ વ્યવ્યત્વમસ્તિ ગર્ભેષુ ષા અનિષ્ટો ભાવઃ" (ચરક. શા સ્થા. બ ૨ શ્લો. ૧૫) અર્થાત્ સ્ત્રીપુરુષના અસાત્મ્યસેવન વિના વધ્યત્વ પ્રાપ્ત થતું જ નથી અને ગર્ભને અનિષ્ટ પણ થતું નથી.

## ૬૬ કસુવાવડ

પૂરા નવ અથેવાં સાડાનવ મહિને પ્રસવ થાય તેનું નામ સુવાવડ, અને આ વખતે મહેલાં એટલે અધૂરે મહિને 'ગર્ભ' પડી જાય તેનું નામ કસુવાવડ. ખરી રીતે તો ગર્ભાધાનના સાતમા મહિના પહેલાં જો ગર્ભ પડી જાય તો તે કસુવાવડ કહેવાય. પણ આઠમે મહિને છોકરું મરેલ અવતરે તો તે કસુવાવડ ન કહેવાય, પણ સરખી સુવાવડ જ ગણવી જોઈએ ને છોકરું મરેલ અવતરું એમ માનવું જોઈએ. કસુવાવડ સાધારણ રીતે ત્રીજે કે ચોથે મહિને થાય છે, તોપણ ગર્ભ રહ્યા પછી ગમે તે મહિને તે થવા મંજવ છે.

કેટલીક વખતે મહિના રહ્યા છે કે નહિ તેની પૂરતી ખાત્રી કરેલી હોતી નથી અને ચઢી ગયેલું નાહવણ આવે છે તો સ્ત્રીઓ તેને 'કસુવાવડ થઈ' એમ માને છે. પરંતુ આ જુલ છે.

આપણામાં કહેવન છે કે "સાત સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ ખોટી." અને આ કહેવત બરાબર છે. સુવાવડ કરતાં કસુવાવડ વધુ દુઃખદાયી છે. એનું કારણ એ છે કે સુવાવડ પૂરે મહિને આવે છે અને તેથી ગર્ભ પોતાની મંપૂર્ણ વૃદ્ધિને પામેલો હોય છે ને તે સ્ત્રીના શરીરથી તદ્દન છૂટો પડી ગયેલો હોય છે, તેથી ઝારનો ભાગ જોડેલો આગલા મહિનામાં ગર્ભાશય સાથે સળગડ ચોટેલો હોય છે તેટલો પાછલા મહિનાઓમાં હોતો નથી. આથી સુવાવડમાં જેમ ઝારનો બધો ભાગ બહાર નીકળી જાય

છે તેમ કસુવાવડમાં બધો ભાગ બહાર નીકળતો નથી અને ગર્ભાશય પણ માફ થઈ શકતું નથી. આથી જ સુવાવડ કરતાં કસુવાવડથી સ્ત્રીના શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. કસુવાવડથી અનેક જાતના રોગો કાયમ માટે થાય છે અને સ્ત્રીજીવનની ખરબાદી થાય છે. “સુવાવડમાં ગર્ભાશયનો બધો જ ભાગ સાફ થઈ જાય છે અને તેથી પુનઃ ગર્ભધારણ કરવા માટે તે લાયક રહે છે, જ્યારે કસુવાવડથી સ્ત્રીના શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. કસુવાવડથી અનેક જાતના રોગો કાયમ માટે થાય છે અને સ્ત્રીજીવનની ખરબાદી થાય છે. સુવાવડમાં ગર્ભાશયનો, બધો જ ભાગ સાફ થઈ જાય છે અને તેથી પુનઃ ગર્ભધારણ કરવા માટે તે લાયક રહે છે; જ્યારે કસુવાવડથી અંદર ફેટલોક બગાડો રહી જાય છે જે પુનઃ ગર્ભધારણ કરવામાં વિઘ્નરૂપ થાય છે અને વખતે ગર્ભાધાન થાય છે નો તેથી ફરીથી કસુવાવડ જ થાય છે. આવી રીતની બીજી જેમ ગર્ભ વધારે લાંબી થાય છે તે પહેલેથી હોય તેમ વધારે છે. પાંચમા છઠ્ઠા કે સાતમા મહિનાની કસુવાવડ બીજા કે ત્રીજા મહિનાની કસુવાવડ કરતાં વધારે ભયંકર છે, કારણ કે સરખાતના મહિનામાં ગર્ભનાં પડ દીર્ઘ હોય છે ને તેથી ઓછી વિકૃતિ થાય છે ને ગર્ભ આખો નીકળી જાય છે. એથી મહિને જ્યારે ઓર બધાય છે તે પછીની જ કસુવાવડની વિકૃતિઓ વિશેષ દુઃખદાયક છે. તે પહેલાંની કસુવાવડમાં એટલી ભીતિ રહેતી નથી.”

### કારણો

કસુવાવડ થવાનાં ઘણાં કારણો છે. ગરીબ કરતાં શ્રીમંતામાં કસુવાવડ વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે મહેનતુ કરતાં મોજલાઓમાં તે વિશેષ જણાય છે. સાધારણ રીતે આ બધાં કારણોના આપણે બે ભાગ કરી શકીએ:—

(ક) જે કારણોથી ગર્ભાશયમાં ઉચ્ચરણી થઈ આવે અને તેથી ગર્ભાશય તેમાં રહેલી સ્ત્રીને બહાર કાઢી નાખે, અને

(૧) જે કારણથી અંદર ગર્ભાનું મૃત્યુ થઈ જાય તે.

### ગર્ભાશયમાં ઉશ્કેરણી થવાનાં કારણો

- (૧) અત્યંત હર્ષ, શોક, ગુસ્સો, ખીક અથવા આતી જ ખીચ અથવા મનોવૃત્તિ ગળતે ઉશ્કેરનાર છે.
- (૨) દસ્તની કમજિવાત, અતિશય ઝાઝા થઈ જવા, સખત રેથ લેવા, પેટમાં કૃમિ, લોહીવાળો નરડો, સખત ચૂક—આ બધાંથી ગર્ભાશયમાં સખત ઉશ્કેરણી પહોંચે છે.
- (૩) જે કારણથી સ્ત્રીનું શરીર ફીણ થઈ જાય છે તે બધાં કારણો ગર્ભાશયને ઉશ્કેરી ગર્ભપાત કરાવે છે.
- (૪) લાંબી મુદત સુધી સગર્ભા સ્ત્રીને છોડતું ધરાવવામાં આવે તોપણ ગર્ભાશય ઉશ્કેરાય છે અને કસુવાવડ થઈ જાય છે.
- (૫) કાળજી અને બરોજની ગાંઠા અત્યંત વધવાથી ગર્ભાશય ઉપર તેનું દબાણ આવવાથી પણ ગર્ભાશયમાંથી ગર્ભ પડી જાય છે.
- (૬) ગર્ભાશય ફરી જવાથી તેમ જ ગર્ભાશયમાં લોહીનો વિશેષ જમાવ થવાથી પણ આમ જ થાય છે.
- (૭) અતિમૈથુનનું પરિણામ પણ ઉશ્કેરણી અને પરિણામે ગર્ભપાતમાં આવે છે.
- (૮) અત્યંત લોહિવાળા સ્ત્રીને વખતે ગર્ભાશયમાં રક્તસ્ત્રાવ થાય છે ને તેથી ગર્ભ યુગ્મરી જાય છે ને કસુવાવડ પણ થઈ આવે છે.
- (૯) ઉપદંશ—ટાંકી અથવા ચાંદી અથવા વિન્ડેસ્ટક—પણ લોહીને દૂષિત કરી ગર્ભપાત કરાવે છે. કસુવાવડનું સૌથી અગત્યનું કારણ મોટે ભાગે ઉપદંશ હોય છે. પુરવ કે સ્ત્રી—એમાંથી ગમે તેને જો આ રોગ ગમે હોય છે તો અવશ્ય કસુવાવડો

યતી જોવામાં આવે છે. કસુવાવડો ઉપરાઉપરી થતી હોય તો બાણુનું કે ઉપદંશનો એપ આને માટે જવાબદાર છે.

- (૧૦) જુદી જુદી જાતના સખત તાવો (ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઇડ વગેરે) તેમ જ શીળા, કોલેરા, પ્લેગ વગેરેથી પણ ગર્ભ નિર્જીવ થઈ જાય છે અને નિર્જીવ થઈ ગયેલી વસ્તુને ગર્ભાશય બહાર કાઢી નાખે છે.
- (૧૧) ગર્ભાશય કે બીજકોષ (ઓવરી) નાં કારણોને લઈને કસુવાવડ થાય છે; પણ ગર્ભાશય કે બીજકોષનાં દરેકથી જો કસુવાવડ થઈ જશે તો તે નાવણુને દિવસે જ થાય છે. બીજનાં કારણોને લઈને થતી કસુવાવડ ગમે ત્યારે થાય છે.
- (૧૨) ગર્ભવતી સ્ત્રીને કોઈ રોગને માટે અર્બટ, ટંકણું કે સેવિનનું તેલ આપવામાં આવે તો તેથી પણ ગર્ભપાત થઈ જાય છે.
- (૧૩) શ્વાસનું રૂધિર થવાથી પણ ગર્ભવતીનો ગર્ભ ગરી જાય છે, એટલા જ માટે ગર્ભવતીને સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે—ઉપરાઉપરી શ્વાસોચ્છ્વાસ થયેલી હવાનો જો શ્વામ એમ ને એમ લેવાયા જ કરે તો તેથી ગર્ભ પડી જાય છે. આટલા જ કારણે મામડાં / કરતાં શહેરની ખીચોખીચ વસ્તીમાં વસતી અને ગંદી હવા શ્વાસમાં લેતી સ્ત્રીઓને કસુવાવડ વધુ થાય છે.
- (૧૪) બહુ મહેનત તેમ જ અકસ્માતથી પણ કસુવાવડ થઈ જાય છે. બહુ દોડવાથી, બહુ ચાલવાથી, બહુ કૂદવાથી કસુવાવડ થઈ જાય છે. બહુ ખડાટવાળી ગાડીમાં બેસી ખગખ રસ્તે મુસાફરી કરવાથી પણ કસુવાવડ થઈ જાય છે. છેલ્લા મહિનામાં, રેલવેટ્રેનમાં બેસીને જવાથી પણ કોઈ કોઈને કસુવાવડ થઈ જાય છે. હોકર વાગવાથી પડી જવાથી અથવા પેડુ ઉપર કે ધ વાગવાથી કસુવાવડ થઈ આવે છે.

## વિહો

ત્યારે કસુવાવડ થવાની હોય છે ત્યારે પ્રથમ પેટમાં દુખાવો થાય છે, લોહી વહેવા માટે છે અને લાખો વખત ચાલે છે. દુખાવો ધીરે ધીરે વધતો જાય છે—દુખાવો જન્મે પેડુમાં અને વાંસામાં થાય છે અને સાચળ ફાટ્યા કરે છે શરૂઆતનો ગર્ભ હોય છે તો રક્તસ્રાવ માથે લોચા જેવી વસ્તુ નીળળી જાય છે, પરંતુ વિશેષ વખતનો ગર્ભ હોય તો તે પડતા ઘણી ધૂળ પડે છે રક્તસ્રાવ જે, ત્રણ, ચાર કે વધારે દિવસ ચાલે છે અને સખત રીતે થયા જ. કરે છે પેટમાં વીણુ સખત આવે છે ને તેની સાથે દરદીને ભોળ કે જીવટી થાય છે, મો સુકાઈ જાય છે, વખતે તાવ પણ બગાઈ આવે છે તાવ નથી હોતો તો વખતે સ્ત્રીનું શરીર પાણી પાણી થઈ જાય છે અને અશક્તિ વધતી જાય છે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે ને વાસો ફાટે છે જેમ કસુવાવડ થવાનો વખત પામે આવે છે તેમ વેદના વહે છે, લોહી બહુ પડતું જાય છે, ગર્ભાશય ઝંકાયને પામે છે ને વધુ થતું જાય છે ને અદરના પદાર્થને કાઢતું હોય એમ લાગે છે આ વખતે કમળમુખ તપાસતા તે ખુલ્લું થઈ ગયેલું જણાય છે, વેણું સખત આવે છે અને ગર્ભ નીકળી જાય છે જો અગમર રીતે ગર્ભ ઓર સાથે નીકળી જાય છે તો પાછળથી કંઈ વિકૃતિ ગહેતી નથી, પણ જો ઓરનો ભાગ અદર રહી જાય તો પંડીથી છોડ તરીકે બધાય છે અને ધૂળ આપ્યા કરે છે ,

મોટે ભાગે ગર્ભ પ્રથમ નિર્જીવ બને છે અને પછીથી જ ગર્ભાશય તેને બહાર કાઢી દે છે કેટલીક વખતે મજબૂત ગર્ભ બહાર આવતા આવતા મરી જાય છે

## ઉપાયો

(૧) પ્રથમ તો કસુવાવડ થઈ ન જાય એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, અને

(૨) જો એમ ખાતરી ન થાય કે કોઈ પણ પ્રકારે ગર્ભ પેટમાં ટકનાર નહીં તો પછી ગર્ભને જોમ અને તેમ જલદીથી પાડ દઈ ઓળે અસલ આપદામાથી ઉગારી તેનો શુભ ગયાવવો એ જો જાતના ઉપચાર કસુવાવડમાં કરવાના હોય છે. પરંતુ જ્યાં સુધી શુદ્ધિ ચાલે ત્યાં સુધી ગર્ભને ટકાવવાના નહીં છતાં કરવા જોઈએ જ્યાં એમ લાગે કે પેટમાંનો ગર્ભ 'નિર્જીવ થઈ ગયો' છે ત્યાં જ તેને જલદાર કાઢવાની કાચીપ કરવી.

ગર્ભ જીવતા છે કે નિર્જીવ થઈ ગયો  
છે, તે શી રીતે જાણવું ?

આ માટે થોડાક ચિહ્નો નીચે આપવામાં આવે છે.—

“ ગર્ભ નિર્જીવ થઈ જાય કે તુરંત જ સ્ત્રીને પેટમાં બોળ જોવું લાગે છે, અદર કંઈ ભાર મૂક્યો હોય એમ લાગે છે, ગર્ભાશય હેઠળ ઢળી આવતું જણાય છે. સજીવ ગર્ભ પેટમાં બિલકુલ ભારરૂપ લાગતો નથી. આવી રીતે પેટમાં બોળે જણાવાની સાથે સ્ત્રીનું પેટ અત્યંત ઠંડું થઈ જાય છે, તેના શરીરમાં ધૂળ છૂટે છે ને છાકરું પેટમાં બિલકુલ ફરકતું નથી. પેટ તદ્દન ઢીકું પડી જાય છે અને ગર્ભાશયના બંધનો જે તેને તંગ રાખનાં તે પણ ઢીલાં પડી જાય છે—ને સ્ત્રી જેમ પડખું ફેરવે તેમ ગર્ભાશય રડી આવે છે. જીવતા ગર્ભવાળું ગર્ભાશય એમ બંધી બાજુ પર રડી આવતું નથી; પણ પોતાની યોગ્ય સ્થિતિ માગવી ગમે છે ચોનિમાથી વાસ મારતો પદાર્થ નીકળે છે અને સ્ત્રીનું શરીર નળણું, બેચેન અને તાડાદ રહિત જણાય છે. જૂખ બધું થઈ જાય છે, મોળ આવે છે તેની સાથે શામ ગંધાય છે, આંખ બિંદી બિતરી જાય છે તેની આમપાસનો ભાગ કાળાશ મારે છે મોઢા ઉપર, પેટના તથા પેદના ભાગ ઉપર ને ચોનિના જલદારના ભાગ પર પરસેવો બહુ આવે છે. ”



## કસુવાવડ અટકાવવાના ઉપાયો

સ્ત્રીને મંપૂર્ણ આરામ આપવો. તેને ચતી સુવડાવવી. અને ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. ઉનાળાના સખન તાપમાં, ઘણી વખત, કસુવાવડને ઉત્તેજન મળે છે. કેળનાં પાન કે કમળનાં પાન પથારીમાં બિછાવીને તેને સુવાડવી અને બારીમારણાંએ વાળાની ટટીઓ બાંધવી. ગામડાના લોકો જરવાસાનો ટટીઓ પણ બાંધી શકે. એ પણ ઠીક ઠંડક આપે છે. ઠંડક આપે તેવાં શરબતો પાવાં અને શરબતમાં થોડો ખરફ કે સોડાવોટર નાખીને આપવો. નારંગી, દ્રાક્ષ, મીકાં દાડમ, શેરડી વગેરેના રસો હિતકર છે.

- (૧) જેઠીમધ, આંબળાં અને દ્રાક્ષને પાણીમાં વાટી સાકર નાખી પીવાડવાં.
- (૨) વડની ટીશીઓ અને કુળી વડવાઈઓનો ક્વાથ કરી, સાકર નાખી પીવાડવો.
- (૩) એકલા જેઠીમધનો ક્વાથ મધ નાખીને પાવા આપવાં.
- (૪) ભોંયકોળું (વિદારિકા) પણ ઠંડી વસ્તુ છે. ભુરું કોળું (કુઆઈ) પણ ઠંડું છે. તેનો પાક કે મુરખો હોય તો આપવો.
- (૫) આંબળાનો મુરખો કે શરબત અથવા ગુલકંઠ અપાય.
- (૬) સાકર, મધ અને જવ સમાનભાગે લઈ ચટાડવા. આ બધી દવાઓથી લોહી પડતું બંધ થઈ જશે.

લોહી પડતું હોય તો તુરત જ તે બંધ કરવાના ઇલાજો કરવા. આ માટે અશીણ સર્વોત્તમ દવા છે લાઇકર ઓપાર્થ સીડટીવ નામની દવા જે બજારમાં અગ્રેજ દવાઓ વેચનારને ત્યાં મળે છે તેનાં ૨૬-૨૦ ટીપાં અરધે અરધે કલાકને આંતરે આપવાં. આથી લોહી પડતું બંધ થઈ જશે. અશીણની બીજી અનેક બનાવટો છે પરંતુ તે સર્વમાં આ દવા ઉત્તમ છે ભાંગા આપવાથી પણ લોહી નરમ પડે છે. કમળનાં ફૂલ (નીલોદર નો રસ લોહી અટકાવે છે અને એ સાથે હૃદયનું સંરક્ષણ પણ કરે છે, શામક પણ છે.

જ્યારે એમ લાગે કે દવે કસુવાવડ કરાવે જ છૂટકો છે તો પછી તુરત જ કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ને પહેલા ત્રણ મહિનામાં કસુવાવડ થતી હોય તો બીજા સ્થાનિક ઉપચાર ન કરવા એ સારું છે; કારણ કે આટલી ટૂંક મુદતમાં ગર્ભ સહેલાઈથી તેના પડ સાથે બહાર નીકળી આવે છે. માટે આવે વખતે જંગલી ઉપાયો ન અજમાવવા. આવે વખતે ગર્ભને દાઢ ધાલીને ખેંચવાથી પડ તૂટી જવાનો ભય છે અને પડ અંદર રહી જશે તો પછી પાછળથી ઘણી ધન બોગવવી પડશે.

### કસુવાવડ થઇ ગયા બાદ સ્ત્રી માવજત

સ્ત્રીને થોડા દિવસ શાન્તપણે બિજાનામાં સૂઈ રહેવા કહેવું. જરા પણ શ્રમ ન કરવો. આપણે ત્યાં સુવાવડમાં સ્ત્રીઓ દોઢ-એ માસ આરામ લે છે, પરંતુ કસુવાવડમાં આપણે આ વિશે જરા પણ લક્ષ્ય આપતા નથી. ખરી રીતે સુવાવડ જે સ્વાભાવિક છે, તેમાં જે દોઢ-એ માસના આરામની જરૂર છે તો કસુવાવડમાં, જે અકાલે થાય છે, તેમાં તો એથીયે વિશેષ આરામની જરૂર છે. મનથી ખૂબ આનંદમાં રહેવું. શક્તિની દવા ખાવી. આને માટે લોહુભસ્મ સારી દવા છે. કસુવાવડમાં લોહી ખૂબ પડી ગયું હોય છે એટલે સ્ત્રીને અત્યંત અશક્તિ આવી ગઇ હોય છે. આવે વખતે લોહુભસ્મ આપવાથી સારો ફાયદો કરે છે—ડોક્ટરો કોડલીવર આપેલ વજેરે શક્તિપ્રદ દવાઓ, આપવાની લજામણ કરે છે. ખોરાક, હલકો પણ પુષ્ટિકારક—દૂધ, લાત, રોટલી, શાક, માખણ—આપવો જોઈએ. આપણાં બેરાં કસુવાવડમાં, પહેલા ૨-૩ દિવસ સુધી ફક્ત લુખ્ખા રોટલા જ ખાય છે એમાં કંઈ પણ અર્થ હોય એમ હું માનતો નથી. ખોરાક સારો જ લેવો જોઈએ. કસુવાવડ થઈ ગઈ હોય તો તે બાદજે પતિસંયોગથી દૂર રહેવું જોઈએ.

લવિષ્યમાં કસુવાવડ ન થાય માટે શુ કરવું જોઈએ ?

સાધારણ રીતે કસુવાવડનું મુખ્ય કારણ ઉપદ્રવ હોય છે, માટે સ્ત્રીને થોડો વખત પારાની બનાવટો આપવી જોઈએ અને પછી લોહની બનાવટો આપવી સીરપ ફેરી આયોડાઈડ એ કસુવાવડ વાળી સ્ત્રીને માટે બહુ મારુ ઔષધ છે. સુવર્ણમાલિક લસભ પણ ત્રણી સગસ દના છે, પણ આ દવાઓ થોડા વખત પાગની બનાવટો અથવા સાદવર્સન ઇન્જેક્શન લીધા બાદ ખારી સારી છે. ગર્ભ રહે ત્યારથી જ સીરપ ફેરી આયોડાઈડનું સેવન કરાવવામાં આવે તો કસુવાવડ થતી અટકે છે. વળી તે લેવાથી ગર્ભની પણ કેટલીક વિકૃતિઓ સુધરે છે. માટે ગર્ભ રહે ત્યારથી ઠંક છે'લા મહિના સુધી આ દવા (સીરપ ફેરી આયોડાઈડ) આપવી કસુવાવડ અટકાવના માટે આ સર્વોત્તમ દવા છે. સુવર્ણમાલિક લસભ અને ગર્ભપાલ રસ પણ ખારી દવા છે. લોહી સુધારવા માટે મંજિષ્ઠાદિ કવાય મારી દવા છે. ગર્ભપાલ રસ મંજિષ્ઠાદિ કવાય સાથે આપવો.

કેટલીક સ્ત્રીને તો વખતોવખત કસુવાવડ થઈ જાય છે તેની સ્ત્રીને તો આપણે અગાઉથી જ તે અટકાવવાના ઇલાજ કરના જોઈએ. સ્ત્રીને ગર્ભ રહે કે તુરત જ તેના ઇલાજ શરૂ કરવા ગર્ભાશયને પણ એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, માટે ગંધ વખતે જે મહિનામાં કસુવાવડ થઈ ગઈ હોય તે મહિના વખતે સ્ત્રીએ ખૂંમ જ આવચેતી રાખવી તે વખતે ખૂંમ જ આગમ લેવો. ગંધ વખતે ત્રીજે મહિને કસુવાવડ થઈ હશે તો આ વખતે ચોથે કે પાંચમે મહિને, ગંધ વખતે પાંચમે મહિને તો આ વખતે છઠ્ઠા માત્રમાં મહિને એમ નિયમગર કસુવાવડ થાય છે. માટે તે વખતે ખૂંમ જ ઢાળજી ગળવી કસુવાવડની ધાર્તીનાળી સ્ત્રીએ ગર્ભ રહ્યા પછી પુરુષસમાગમથી એકદમ દૂર રહેવું હિતાવહ છે.

કસુવાવડવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભ જન્મદી જન્મદી રહી જાય છે. માટે કસુવાવડવાળી સ્ત્રીઓએ એક કસુવાવડ પડી ઓછામાં ઓછાં બે વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને શક્તિની-લોહીમુધારની દવાઓ લઈ શરીરને નીરોમી બનાવવું. બે વર્ષ પછી ગર્ભ રહેશે તો તો જરૂર કસુવાવડ અટકશે, પરંતુ કસુવાવડવાળી બાઈઓને ચાર પાંચ મહિનામાં વળી પાછો ગર્ભ રહી જાય છે એટલે પતિપત્નીએ આવા મંત્રોગોમાં મંથન પાળવો જોઈએ. ઉપરાંતપરી કસુવાવડો થવાથી સ્ત્રીનું શરીર નબળું જાય છે. ઉપરાંતપરી કસુવાવડોથી ગર્ભાશયને પણ ગર્ભ કાઢી નાખવાની ટેવ પડી જાય છે. માટે જેમ બને તેમ ગર્ભ લાંબો વખત રહે એની કાળજી રાખવી જોઈએ.

### કસુવાવડની વિધિઓ

કસુવાવડ એ એક એવો રોગ છે કે જેની માઠી અમર અનેક અને અમર દરદો ઉપજાવનારી હોય છે. કસુવાવડ પછે જે મુખ્ય વિધિઓ રહે છે તે આ છે.—

- (૧) ઓર બરાબર બહાર પડતી નથી ને તેનો કંઈક ભાગ અંદર રહી જાય છે ને તે મમાની પેઠે જામી રહે છે.
- (૨) ગર્ભ તેના પડ સાથે બહાર ન નીકળતાં કેટલીક વખતે પડ ફૂટી જાય છે અને ગર્ભ એકલો બહાર નીકળી જાય છે. આ પડ વૃદ્ધિ પામી, જાડું થઈ, છોડનો દેખાવ ધાગ્યુ કરે છે. છોડ થવાનું મુખ્ય કારણ કસુવાવડ જ છે અને જે અમંપ્ય સ્ત્રીઓ છોડવાળી હોય છે તેને પૂછશે તો કસુવાવડ જ તેનું કારણ જણાશે.
- (૩) આવી રીતે છોડ, ઓર અમર ઓરનો મસો અંદર રહી જવાથી સ્ત્રીને વખતોવખત લોહીવા (અત્યાર્તવ) થાય

છે. અંદર રહી ગયેલા ખરાબ પદાર્થને કાઢવા માટેનો કુદરતનો આ પ્રયાસ છે.

- (૪) વખતે અંદર રહી ગયેલ લાગ સડે છે ત્યારે કાળો ગંધાતો સ્વાદ થાય છે, સ્ત્રીને તાવ ચડે છે ને તે લાગ સડીને બહાર નીકળે છે.
- (૫) આરી રીતે સડીને બહાર નીકળી જતાં તે ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમને ઉત્પન્ન કરે છે.
- (૬) પ્રદરનો વ્યાધિ ઉપસ્થિત થાય છે.
- (૭) ગર્ભાશય મોટું રહી જાય છે, જેથી પેટ ભરેલું જણાય છે ને ચહેરો ફિફ્કો ને નિસ્તેજ જણાય છે. વારંવાર પેટ અને પેડુમાં કળતર થયા કરે છે.
- (૮) અત્યાર્ત્તવને લઇને શરીરમાં ઘણી શીકાશ આવી જાય છે.
- (૯) શરીરમાં અત્યંત અશક્તિ જણાય છે, આંખોમાં અને હાથ-પગનાં તળિયાંમાં અગન બળે છે, માથું ભારે રહે છે, અનાજ પચતું નથી અને શરીરમાંથી સુસ્તી જતી નથી.
- (૧૦) હિસ્ટીરિયાનાં જેવાં ચિહ્નો પણ મળી આવે છે

## ૬૭ પુરસી

**પ્રાચીન** આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં આ રોગનું વર્ણન નથી. ગૂજરાતીમાં આપણે આ રોગને ઉરસ્તોય કહીશું. ઉર: એટલે છાતી અને તોય એટલે પાણી છાતીમાં પાણી કરાય છે એટલે ઉરસ્તોય છાતીની અંદર ફેફસાંની આસપાસના પડનો (પ્લ્યુરા) દાહ કોઈ વાર ખેંચ બાલુ આવો દાહ થઈ આવે છે. ઘણી વાર એક જ બાલુએ થાય છે. આના તીક્ષ્ણ અને જીર્ણ એવા બે ભેદો હોય છે. સૂકા અને બીનો એવા પણ એના ભેદો ગણાય છે.

### કારણો

મેટે બાગે શરદી લાગવાથી આ રોગ થાય છે. શરદીમાં રાત્રે ફરવાથી, ભેજવાળી જમીન ઉપર સૂવાથી, બીનાં કપડાં પહેરીને સૂવાથી, ખુલ્લા અંગે પવન લેવાથી—આ દરદ થાય છે. મૂત્રપિંડના વ્યાધિમાં, ક્ષેત્રનાં દરદોમાં, મંધિરા તથા ફેફસાંના રોગોમાં, છાતીમાં જખમ થવાથી અગર માર લાગવાથી, પાંસળાં ભાંગી જવાથી, સતત તાવમાં અને કોઈ વખત કોઈ પણ દસ્ય કારણ વિના આ દરદ રોગ થતાં જોવામાં આવે છે. ચનાર સ્વ રોગના ચિહ્ન રૂપ કેટલીકવાર પ્રથમ પુરસી થાય છે.

### ચિહ્નો

પ્રથમ થોડી તાદ દઇ તાવ આવે છે અને પછી છાતીમાં કોઈ ઠેકાણે શ્વળ આવવા માડે છે. આ શ્વળ ઘણું કરીને છાતીને

ડાખે પડખે નીચલા ભાગમાં આવે છે અને તે શ્વાસ ખેંચવાથી, દાખવાથી, ઉધરસ ખાવાથી અને દુખતું હોય તે બાબતો સૂવાથી અતિશય લાગે છે. બાજુ અંદરથી કોઈ સોય મોકલું હોય અગર બાજુ લાગતો હોય તેની પેડે આ દરદ થાય છે. આ સાથે થોડી સૂઈ ખાંસી હોય છે. અંગ ગરમ રહે છે, પરસેવો થતો નથી, નાડી જલ્દ થાય છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉતાવળે ચાલે છે, પેશાબ થોડો તથા લાલ રંગનો થાય છે. દરદી બેચેન રહે છે—શુભ મારે તે જગાએ 'રેટ્રોથોરાકોપ' (છાતી તપાસવાની જુગળી આવે છે તે) મૂકીને જોવાથી બે પડ સામસામાં ઘસાય ને શબ્દ થાય તેવો ધર્મલુધ્વનિ મંભળાય છે. અંદરનો રસ થોડો હાલે છે અને તે સ્થળે છાતી ઉપર ટોકરો મારતાં બોલો અવાજ આવે છે, થોડા રોજમાં રસનું શોષણ થઈ જઈ સારું થઈ જાય છે અથવા દાહનું જોર વધતાં રસ પુષ્કળ થઈને ફેફસાં તથા હૃદય ઉપર દબાણ વધે તો શ્વાસાવરોધ વધે, નાડી ફીણ થાય અને મૃત્યુ થાય.

આ રસમાંથી કોઈ વખત પરુ થાય છે અને તે ફેફસાંમાં માર્ગ કરી કફના રૂપમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં બહાર પડે છે. વાસણનાં વાસણ ભરાય એટલા ગળકા બહાર પડે છે. કોઈ વાર આ પરુ આંતરડાંમાં જાય છે અને ઝાડા વાટે બહાર પડે છે. કોઈ વખત બિલ્ડીમાં નીકળે છે. રસનું પરુ થાય તેને અંગ્રેજીમાં એમ્પાયેમા (Empyema) કહે છે. આ પરુ થયેલા રસને જો ઝાઝી વાર રાખવામાં આવે તો પછી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી આવે છે; કારણ કે ફેફસું પરુથી દબાઈ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં અડચણ પડે છે. આવે વખતે જો આ પરુને બહાર કાઢવામાં ન આવે તો હૃદય ઉપર અસર થાય. બાહ્ય ડોક્ટરો શસ્ત્રદ્વારા છિદ્ર પાડીને અથવા "એસ્પીરેટર" દ્વારા પરુ બહાર કાઢે છે. કદાચ પરુ ફરીથી બરાબ છે તો ફરીથી આવી રીતે કાઢવું પડે છે. કોઈ વખત રબરની

નળી દ્વારા પરુ નીકળતું રહે એવી ગોઠવણ કરવામાં આવે છે. કુશળ ડોક્ટરો પાસે જ આ કામ કરાવવાનું હોય.

આ દારણુ રોગમાં દરદીથી સલાતું નથી. બેડે કંઈક રાહત મળે છે. પરંતુ ઉપર ઘણી વખત સોજો આવે છે, નાડી વિયમ વેગવાળી અને મંદ ચાલે છે, મોં ફિક્કું પડી જાય છે.

### ઉપાયો

ક્ષયના જ ઉપચાર કરવા જોઈએ; દારણુ કે ૧૮પુરસી મોટે ભાગે ક્ષયમાં જ પારણુમે છે. શરૂઆતમાં ખાંસી દબાય અને ઝાડો પેશાબ સાફ આવે એવી દવા આપવી જોઈએ. પેશાબ સાફ આવવાં જ જોઈએ શક્તિ આવે, પેશાબ સાફ આવે, છાતીના પડનો સોજો ઓછો થાય અને ખાંસી નરમાય—એવી દવાની યોજના થવી જોઈએ. સાટાડીનાં મૂળ (પુનર્નવા) આ બધાં કાર્ય સાધી શકે છે. પુનર્નવા શક્તિપ્રદ છે, મૂનક છે, શોથક છે શક્તિ માટે સુવર્ણભરમ, અગ્રક વગેરે દવાઓ યોજવી.

### પરેણ

ઠંડો પવન, ઠંડું પાણી અને અભિખન્દિ અન્નપાન (દહીં વગેરે)નો ત્યાગ કરવો. આરામ લેવો સ્વચ્છ હવામાં રહેવું. ચિંતા ન કરવી. સ્ત્રીસંગ, વ્યાયામ, ઠંડું પાણી, ક્રોધ વગેરે ત્યાગવું. આ રોગમાં મીઠાનો ત્યાગ કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે એમ ઘણા ડોક્ટરો માને છે. વેળાસર ઉપાયના ચાય તો આમાંથી સેકડે ૫૦ દહા દરદીઓને ક્ષયરોગે લાગ્ય પડે છે.



## ૬૮ લકવો—પક્ષાઘાત [ Paralysis ]

**શરીર—આખું** યા અર્ધ—જૂડું પડી જાય અર્થાત્ સ્પર્શજ્ઞાન ગહિત થઈ જાય તેને આપણે લકવો અથવા પક્ષાઘાત કહીએ છીએ. આપણે આપણી મરજી મુજબ શરીરના અવયવો ચલાવી શકીએ છીએ. આ અવયવો અથવા અવયવોની ગતિ જૂડી પડી જાય છે. આયુર્વેદ તો માને છે કે વાયુને લીધેજ આમ થાય છે. વાયુ એટલે Wind નહિ પણ nervous system અથવા જ્ઞાનતંતુઓ જે શરીરના પ્રત્યેક અવયવને ગતિ આપે છે તે વસ્તુ—તે આયુર્વેદનો વાયુ આ વાયુની સ્થિતિ ચરકે નીચે મુજબ કરી છે:—

વાયુરાયુર્વલ વાયુર્વાયુર્ધાતા શરીરિણામ ।

વાયુર્વિશ્વમિદં સર્વં પ્રમુર્વાયુધ્વ કીર્તિતઃ ॥

અર્થાત્ વાયુ એ આયુધ્ય છે, બલ છે અને શરીરનો વિધાતા છે. આ સમગ્ર વિશ્વ વાયુ છે અને વાયુજ પ્રભુ છે.

આ અતિશયોક્તિભર્યા વાયુના વર્ણનમાં જ્ઞાનતંતુઓ અથવા નાડીચક્ર પ્રણાલિનું વર્ણન જ છે એમ હું માનું છું.

શરીરના સર્વ તંતુઓનો મંજથ મગજ સાથે છે. કરોડરજ્જુદ્વારા આ તંતુઓનો મંજથ મગજ સાથે થાય છે. મગજને કે કરોડરજ્જુને કેાઇ પ્રકારની ઇજા થાય, વ્યાધિ થાય અથવા તેમના ઉપર દવાઓ આવે તો તેનું પરિણામ લકવામાં આવે છે.

જે ભાગ જૂકો પડી ગયો હોય છે તે ઘાકડા જેવો થઈ જાય છે. એ જૂકો પડેલો ભાગ દરદી પોતે ઉપાડી શકતો નથી. એ ભાગ ઉપર ચૂંટી ખણવાથી કે ટાંકણી મોંઢવાથી તેની વેદના દરદીને થતી નથી એટલી હદ સુધી તે ભાગનું ચૈતન્ય હણાઈ ગયેલું હોય છે. એક બાબુનો પગ, એક બાબુનો હાથ બન્ને જૂઠા પડી ગયા હોય છે. મોં પણ ખેંચાઈ ગયું હોય છે. દરદીને ખોશતાં દાકા પડે છે, મોં ખેંચાઈ જવાથી હોક બરાબર ખીડાતા નથી એટલે દરદીના મોંમાંથી એ બાબુથી લાળ પડ્યા જ કરે છે. ફૂંક મારવાનું કહેતાં દરદી એ બાબુનો ગાલ પુલાવી શકતો નથી. કેટલીક વખતે આંખ પણ ખેંચાઈ જાય છે. આંખમાંથી પાણી આવ્યા કરે છે. અંકુશ હોંસિયારી બહેર મારી જાય છે અને દરદી લાચાર બની જાય છે.

### ઉપાયો

લકવો, મોટે ભાગે, ૪૫-૫૦ વર્ષની ઉપરનાં માણસોને થાય છે. ઘડપણમાં થયેલ લકવો લાગ્યે જ મટે છે. જુવાની હોય અને તાજડતોય ઇલાજ લેવામાં આવે તો લકવો સારો થઈ જાય છે. પરંતુ લકવો એ મગજનું-જ્ઞાનતંત્રિઓનું-દરદ છે એટલે તે એકદમ 'સારું' થતું નથી. બહુ ધીમે ધીમે સારું થાય છે. મોટે થકા રાખી ઉપચાર કરાવવા બેઠાં; 'ઉતાવળે આંખ નથી પાકતા.

મહાયોગરાજ ગુગળ રાસ્નાદિ કવાથ સાથે આપવાથી લકવાના કેમોમાં સારી અસર માલમ પડે છે. ઝાડો બરાબર સાફ ન આવતો હોય તો દિવેલ અથવા અથકંચુકી રસ આપવાં, હમેશાં બે ઝાડા તો લકવાના દરદીને થવા જ બેઠાં.

લીલામા લકવા મોટે સારું ઔષધ છે. બીલામાનું પાતાલ-યંત્રથી કાઢેલું તેજ અથવા બીલામાનો કવાથ અથવા નાર્ગમિદ ચૂર્ણ જેવી બીલામાની જનાવટ લકવામાં સારું ઠામ કરે છે. ૨૫.

ડો હેમચંદ્ર એન (એમ ડી) એમણે કલકત્તાની કેમ્પમેન હોસ્પિટલમાં લકવાના ઉપર દૂટથી લીલામાં વાપરી જોઈ તેની અકસીરતા પુરવાર કરી આપી છે જાલના પયારીનથ દરદીઓને એ સ્વર્ગસ્થ ડોક્ટરે ફૂગતા કરી દીધા છે \*

એક લીલામાના નાના નાના દુકડા સડી વડે કરવા ૧૬ તોલા પાણીમાં તે ઉકાળવા ૪ તોલા પાણી બાકી રાખવું પછી કપડેથી તે ગાળી લેવું આ ૪ તોલા પાણીમાં ૧ તોલો ઘી અને ૧ તોલો મધ નાખવું અને બધું પી જવું પીતા પહેલા પણ થીજેલું ઘી તોલો ૧ ખાઈ જવું અને પછી આ પાણી પીવું શરૂઆતમાં એક લીલામાંથી આ પ્રયોગ શરૂ કરવો અકવાડિયા પછી બે લીલામાં નાખવા

લીલામાના પ્રયોગ વખતે મગ્નુ, મીકુ, વાલવટાણા જેવો વાયડો ખોરાક, તેન, હિંગ વગેરે મધ જ મધ કરવું દૂધ, ઘી મધ, શીરો—આવો ખોરાક જ માત્ર લેવો દૂધ દૂટથી પીવું ઘી તથા ઘીસાકરની મનાયો દૂટથી લેવાય એટલી લેની પાણી ઓઠામાં ઓછું પીવું સૂઈના તાપમાં ફરના નીકળવું નહિ સ્ત્રીમગ ન કરવો લીલામાં ખાનાર માટે આ પરેજી છે જે આ પરેજી પાળશે તેને લીલામો સરમ ગ્રુણુ આપશે પરેજી તોડશે તો લીલામો ફૂની નીકળશે—આખા શરીરે ઢીમણા ઢીમણા નીકળશે અને અસહ્ય ચેગ આવશે. શરીર લાયચોળ થઈ જશે કેટલાકને પરેજી પાળ્યા છતાંય લીલામાની અસર જણાય છે એવું જણાય એટલે થોડા દિવસ લીલામાં બધ કરવા અને કોપરુ ખૂબ ખાવું દિવે કોપરેલ ધમવું

\* "I have been using this drug for more than six years without seeing any bad effect other than erythematous rash In the Campbell Hospital I have made many bed-ridden cases of paralysis walk about in the Hospital Compound"

(Indian Medical Record 5th March, 1902)

ફેટલાક બીલામાનું ઘી પકાવી લે છે અને તે ઘીનો ઉપયોગ કરે છે. અમૃત લાલ્લાતક નામની બનાવટ વાપરવી સારી છે. નીચે તેનો પાક આપવામાં આવ્યો છે:—

સારાં તામ્રં ૮ શેર બીલામા લેવાં. તે ૩૨ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. (બીલામાના નાના નાના ટુકડા કરીને જ પાણીમાં ઉકાળવા.) ૮ શેર પાણી બાકી રાખવું. આ પાણી કપડા વડે ગાળી લેવું અને ઠંડું પડવા દેવું. પછી આ પાણીમાં ૮ શેર દૂધ નાખવું અને પાછું ઉકાળવું. આર શેર રહે એટલે ઉતારવું. પાછું કપડા વડે આને ગાળી લેવું. પાછું એમાં ૪ શેર ઘી નાખવું. જ્યારે લોંછા જેવું થાય એટલે તેમાં ૪ શેર સાકર નાખવી અને જ્યારે ચાટણુ જેવું થઈ જાય ત્યારે ઉતારી સ્વચ્છ બરણીમાં આ ભરી લેવું. પછી આ બરણીને સાત દિવસ સુધી ડાંગરના દગલામાં રાખી મૂકવી. આ પછી એનો ઉપયોગ કરવો. માત્રા ૧૧ થી ૧ તોલો. શિયાળામાં ખાવાલાયક છે.

**બીલામાનું તેલ કાઢવાની વિધિ**—એક લોખંડનું વાસણ લેવું. તેમાં ધ્રુષિ નાનાં નાનાં ૧૦-૧૨ હિદ્રો પાડવાં. એમાં બીલામા ભરવાં. વાસણનું મોઢું કપડમટ્ટીથી બંધ કરી લેવું. આ વાસણ નીચે એક ખીજું લોખંડનું વામણ મૂકવું અને મંધિ આગળ કપડમટ્ટી કરી લેવી. પછી એક ખાડામાં તે ગળેને મૂકવાં અને ઉપર અડાણતો તાપ આપવો. તાપને લીધે બીલામાનું તેલ નીકળશે અને હિદ્રોદ્ધારા નીચેના વાસણમાં પડશે. યુવા જેવું કાળું ધાડું તેલ નીકળશે—આ તેલ શીશીમાં ભરી લેવું. માત્રા ૧ થી ૨ ટીપાં. આ તેલ શીશીના લોચા વચ્ચે એકદંડ ટીપું નાખીને શીરો ગળી જવો. અથવા તેલનાં ૧-૨ ટીપાં, મધ ૧ તોલો અને ઘી ૧ તોલો—આની સાથે મિલાવી ખાઈ જવું. વાયુના રોગોમાં, અશક્તિમાં, લકવામાં, સ્ત્રીઓના કષ્ટાર્તવમાં, દિસ્ત્રીરિયામાં, ગર્ભાશયના મોળમાં આ તેલ સારું કામ કરે છે. ઉપર જણાવ્યા મુજબ પરોજી રાખવી.

કંઠાય, અવલેહ અથવા આ તેલ-ઝાડુ બનાવટો પૈકીમાંથી  
મમે તે એક વાપરવી

પરંતુ ખીજ દવા કરાવતાં પહેલા બીલામાનો પ્રયોગ કરી  
તેવા મારી મૌને લઘામણુ છે

લકવામાં કપ્પુતર ખાવાથી ફાયદો થાય છે એમ લોકો માને  
છે; મને ખામ તેનો અનુભવ નથી

શરીરે નારાયણુ તેલ, કપૂરનું તેલ, વગેરે માલીસ કમાવવાં.

દુરતના લકવામાં વીજળી ઉપયોગી નથી. ૧-૨ માસ પછી  
વીજળી લગાવવાથી કેંછ ફાયદો થવાનો મંભવ છે

## ૬૯ જળધર-જલોદર

જળધર એટલે પેટમાં પાણી ભરાવું તે પણ પેટમાં જ પાણી  
ભરાય છે એમ નથી શરીરના ઘણા ભાગોમાં પાણી ભરાય છે.  
આ પાણી લોહીમાંથી આવે છે. કેટલીક વખત નાનાં બાળકોને  
મગજની અંદર પાણી ભરાય છે ત્યારે તેને આપણે 'માથાનું'  
જળધર (Hydrocephalus) કહીએ છીએ કેાઇ વખત  
છાતીમાં પાણી ભરાય છે ત્યારે તે 'છાતીનું' જળધર (Hydro-  
thorax) કહેવાય છે જ્યારે અહોરો તથા દ્વાયપગની ત્વચા  
નીચે પાણી ભરાય છે ત્યારે તેને શેથર અથવા મોબા કહીએ છીએ

કારણો

આયુર્વેદ કહે છે કે —

મલત્વદયા પ્રવર્તન્તે વિશેષેણ વદસણિ તુ—

અર્થાત્ મળજદિ થવાથી જ જળધર થાય છે અતિ ઉપયુ,

અતિવયણ, અતિશાર, અતિવિદાહિ, અતિ અમ્લ અને અપવિત્ર-  
ગ્રેનું અન્ન જમવાથી ઉદર થાય છે. ચરક કહે છે:—

અતિ મંચિત્વદોષાણાં પાપં કર્મં ચ કુર્વતામ્ ।

ઉદગણ્યુપજાયન્તે મન્દામ્નાનાં વિદોષતઃ ॥

અર્થાત્ શરીરમાં દોષો ખૂબ સંચિત થયા હોય એવાઓને  
અને પાપી કર્મો કરનારાઓને જળધર થાય છે. ખાસ કરીને  
મંદામ્નિવાળાને જ જળધર થાય છે.

આયુર્વેદ આઠ જાનનાં જળધર ગણાવે છે:—વાત, પિત્ત,  
કફ, મનિપાત, પ્લીહોદર, બદ્ધશુદોદર, હિદ્રોદર અને ઉદોદર.

દરેક જાતના જળધર કૃચ્છ્રસાધ્ય છે. તરતનાં હોય અને  
ચોખ્ખ ઉપચાર કરવામાં આવે તો વખતે મટે, નહિ તો લાંબા  
વખતનાં જળધર મટતાં નથી. એને માટે શસ્ત્રક્રિયા એ જ ઉપાય છે.

“જળધર ઘણાં કારણોથી થાય છે, પણ તેના બે વિભાગ  
પાડી શકાય છે. એક તો શરીરમાં સ્વાભાવિક રધિર ફરે છે તેને  
કાંઈ જાતની અડચણ થવાથી જલોદર થાય છે. બીજો લોહીમાં  
બિગાડ થવાથી એટલે તેમાં બીજાં ઝેરી અને ખરાબ વિકાસોનું  
મિશ્રણ થવાથી જળધરની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ એક જાનનાં  
કારણો—રુધિરાભિસરણને અડચણ તથા રક્તદોષ—ફેટલીક, વાર તો  
સાથે જ હોય છે; જેમ કે રક્તાશયના દરદને લીધે પહેલાં લોહી  
ખરાબર ફરી નહિ શકવાથી તે ખરાબર સ્વચ્છ થતું નથી, એટલે  
રક્તદોષ ઉત્પન્ન થાય છે. એક ઠેકાણે રક્તપ્રવાહનો અટકાવ થાય  
તો તેની પછાડાડેની શિરા અને કેશવાહિનીઓમાં લોહીનો વધારો  
જમાવ થાય છે અને તેથી તેમના પડ માંહેથી રક્ત માંહેલું પાણી  
શરીરના ભાગોમાં ઝરે છે.”

પાંદુરોગમાં સોજા આવે છે, સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને કાંઈ વાર  
પગે સોજા આવે છે. ઠંડી અથવા શરદીને લીધે પણ ઘણી વખત

સોજા \* ચડી આવે છે. એટલે ઉપાય કરતી વખતે જળધરનું કારણ ખ્યાનમાં લેતાં તેમાં મુખ્ય ચાર કારણ લક્ષ્યમાં રાખવાં જોઈએ: (૧) પાંડુરોગ (૨) હૃદયનો રોગ (૩) કાળજીના રોગ અને (૪) મૂત્રપિંડના રોગ.

પાંડુરોગને લીધે થયેલ જળધર—આ દરદમાં પહેલા સોજા પગ પર ચડે છે ત્યાર પછી તે ઉપર ચડી જાંઘ ઉપર અને પછી ધ્રિય ઉપર આવે છે અને પેટ ઉપર પહોંચીને ચડે છે. ચહેરા તફાવત દિલ્લો તથા નખ, આંખ, જીભ, હોઠ વગેરે ઘોળાં જણાય છે. દરદી ખૂબ નખાઈ ગયો હોય છે જોડતાં બેસતાં શ્વાસ ચડી આવે છે, કોઈ પણ જાતની મહેનત એ કરી શકતો નથી. જાતીમાં ધનકારો થાય છે, કાનમાં ઘોંઘાટ થાય છે અને ખોરાક ખાઈ શકતો નથી.

હૃદયના રોગથી થતું જળધર—સૌ પહેલાં જાતીમાં ધનકારો થાય છે. વિશેષ આલવાથી અને બીજી મહેનતથી જલદી શ્વાસ ચડી આવે છે દરદી હાંફે છે, થોડી સૂઈ ખાસી ખાય છે અને તેમાં કોઈ વખત લોહી પડે છે. જાંઘ ખરાબર આવતી નથી. ખાસીને લીધે વારંવાર જોડતું પડે છે. આ દરદમાં આંખના પોપચાં અને હાથ ઉપર સોજા આવે છે અને પછી પેટ ઉપર સોજા

\* ऊर्ध्वगामी नर पद्मचामधोगामी मुखात् क्षियम् ।

उभय वस्तिमज्जातः शोथो हन्ति न सशयः ॥

અર્થ—પુરુષને પગથી સોજા રાત્ર ચઢ ઉપર ચડે અને સ્ત્રીને મોંથી રાત્ર ચઢને નીચે જતરે તો જસ્તિ (મૂત્રાશય) માં થયેલા સોજા બન્નેને હણે છે.

પગથી સોજા રાત્ર થાય તો હૃદય (Heart disease) જણવો અને મોંથી રાત્ર થાય તો મૂત્રપિંડનો રોગ (Kidney disease) જણવો.

આવે છે. પણ આ રોગમાં જળધર કરતાં ખાંસી અને દમનાં ચિહ્ન વધારે જોરાવર હોય છે.

**કલેબના રોગથી થતું જળધર—**નાસકોઠ. કાળજું ખૂબ ફૂલી આવે છે. પહેલાં કાળજામાં સખત દરદ થાય છે અને તે પછી પેટ મોટું થઈ જાય છે. દરદીનું શરીર ફિક્કું લાગે છે, વખતે કમજો હોય છે, ઝાડો કળજું રહે છે, વખતે ગ્રીસટી પણ થાય છે. પેટમાં પાણી જથ્થાય છે અને પખાલ ઉપર ટકારો ઠોકીએ અને જેવો અવાજ થાય છે તેવો બોલો અવાજ પેટ ઉપર આંગળી ઠોકતાં જથ્થાય છે. પેટ ઉપર ભૂરી નસો જથ્થાય છે. દારૂ પીનારાઓને —ખાસ કરીને બેન્ડી વાપરનારાઓને આ દરદ વિશેષ થાય છે.

**મૂત્રપિંડના રોગને લીધે થતું જળધર—**મૂત્રપિંડમાં બગાડ હોય છે તો પણ મોજા ચડી આવે છે. જળધરમાં મૂત્રપિંડનું દરદ તો મોટે ભાગે હોય છે જ પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન જતું જથ્થાય છે. ચહેરો અને પગ સૂજેલાં જથ્થાય છે. કોઈ વખત આમું શરીર સખત ફૂલી આવે છે.

### ઉપાયો

ઉપરના વર્ણન ઉપરથી ખ્યાનમાં આમું હજે કે જળધર એ મૂળ રોગ નથી, પણ તેનું મૂળ કોઈ બીજા દરદમાં હોય છે. માટે ઉપાય કરતાં જળધરનું મૂળ શેમાં છે તે તપાસીને ઉપચાર કરવા. આ રોગમાં લોહીને સુધારવું, પેશાબ તથા પરસેવો વધારવો અને ઝાડો જરાગર ખુલાસીને આવે એવી દવાઓ મોજવાથી ફાયદો થાય છે. આવી દવાઓ સાધારણ રીતે નેપાળા-વાળી હોય છે. અને આથી જ જળધરના રોગીઓને હિંદીસેલી રસ, ગઢમુરારી રસ, અધિકંચુકી રસ વગેરે દવાઓ આપવાથી ફાયદો જથ્થાય છે. પરંતુ બધા દરદીઓને આવી સખત રસક દવાઓ અપાય નહિ, એ યાદ રાખવું જોઈએ. પાંદુરોગવાળાને, અનિદ્રા શરીરવાળાને અને હૃદયના લાંબા વખતના રોગથી



પીડાતા જળધરના દગ્દીઓને આવી સખત દરાઓ આપનાથી કાયદાને બદલે બિલકુ નુકસાન થાય છે

પાકુરોગરાગા જળધરના દગ્દીને લોહભગ્ન, મહૂર, મુનર્ણ-માક્ષિક ભરમ ઇત્યાદિ દરાઓ ચોળવી હિતાનહ છે

સાધારણ રીતે ઉદરરોગમા સાટોડી ( મંસ્કૃતમા આને પુનર્નવા કહે છે ) સારુ દામ કરે છે સાટોડી ઘણી જ મગ્ગ ગોથહર અને મૂત્રન દવા છે પુનર્નવા બલપ્રદ છે, મૂત્રલ છે, ગોથહર છે અને ગસાયન છે એટલે કોઈ પણ જાતના જળધરમા પુનર્નવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરી શકાય એમ છે કલકતા સ્કૂલ ઓફ ટ્રાપિકલ મેડિસીનમા સાટોડીનું પરીક્ષણ થયું છે અને એ વિકાન ગોથકાએ પણ સાટોડીને ઉત્તમ મૂત્રલ અને રોથહર માની છે દેરી વૈદ્યો ઘણાખરા ચોળમા પુનર્નવાપચ્ચક અને પુનર્નવાષ્ટક—એ જાતના કાઠા વાપરે છે અને બંને સરસ દવાઓ છે

પુનર્નવાપચ્ચક—સાટોડી સૂદ, ગળો, દેવદાર અને હીમજ —સરખે ભાગે આ પાચ ચીજો લેવી અને એનો કાઠો કરવો ( ૧ તોનો દરા ૧૬ તોલા પાણી ચા ૧૦ તોલા પાણી ઉકાળતા બાકી ગખલુ ) આ કાઠામા સગ્ગા રજને ગોમૂત નાખવું જળી વર માટે ગોમૂત સરસ ધસાજ છે

પુનર્નવાષ્ટક—સાટોડી, લીબડાની ઝાલ, ઝડું, સૂદ, ગળો, દેરાર, હગડે અને ઝડુપટોલ—દરેક સમાનભાગે વર્ત કરાચ કરવો, તે ગોમૂત સાથે આપવો

લોટિંગડીનાં મૂળ પણ મરમ મૂત્રન દરા છે ગળોનો રસ મોટી માત્રામા સરસ મૂત્રન છે

જળખાર અને સુરોખાર મન્ને કારો મૂત્રલ છે સરગવાના મૂલની ઝાલ બહુ સરસ મૂત્રલ અને ગોથમ્ન દવા છે મરગવાની ઝલમા 'મંદ્રેડીન' છે એમ ચોખા કહે છે

આરોગ્યવર્ધની-રસ પારો, ગધક, લોહ, તામ્ર, અમ્લક દરેક અંકેક તોલો, ત્રિફલા તો. ૧૦, શિલાજિત તો. ૧૫, ચિનક મૂળનું ચૂર્ણ તો. ૨૦, ગૂગળ તો ૨૦ અને કકુ તો. ૭૦-આ પ્રમાણે લઈ લિંગડાના રમની લાવના આપી. પછી ચણીગોર નેચડી ગોળાઓ બનાવી લેવી.

આરોગ્યવર્ધની દેશી વૈદ્યકમાં બહુ સરમ દવા છે અને તે અનેક રોગોમાં લિજ લિજ અનુપાનથી ચોજી શકાય છે. જળધરમાં આરોગ્યવર્ધની રસ પુનર્નવાદકના ક્વાથ સાથે આપવાથી ઘણો જ સારો ફાયદો જણાય છે. એનાથી લોહી સુધરે છે, પેશાબ અને જાડો સાફ આવે છે અને પાચનક્રિયા સુધરે છે. શક્તિ પણ લાવે છે.

પરંતુ દવાઓ કરતાં આ રોગમાં પરજી જ મુખ્ય વસ્તુ છે. આ દરદમાં જરા પણ અન્ન ન આપવું નોંધ્યો. કેવળ દૂધ અને દૂળના રસ ઉપર જ દરદીને રાખવો. પાણી પણ પીવા ન આપવું મીઠું તદ્દન બંધ કરવું. અત્યારના વિદ્વાને કબૂલ રાખેલી આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલાંના ચરકે નીચેના રૂપે શબ્દોમાં વર્ણવેલી છે:—

નાઘાદમ્નાનિ જઠરા તોયપાનં ચ વર્જયેત્ ॥

ચરકસંહિતા ચિ. સ્વા. અ. ૧૮-૧૯

અર્થાત્ જલોદરના રોગીએ અન્ન ખાવું નહિ અને પાણી પણ ન પીવું શિરેશ્ચ ઉપાચરેદ્વુષઃ । કેવળ દૂધથી જ આ દરદના ઉપચાર કરવા. કાળજી અને બરોજી ખૂબ વધેલાં હોય એવા દરદીઓ માટે તદ્દન મોળી તાજી જાસ યોગ્યી. ચરકે રૂપે કહ્યું છે કે

‘તન્ન વાતકફાર્તાનામમૃતત્વાથ કલ્પતે ।

વાતકકની પ્રકૃતિવાળા માટે જાસ તો અમૃતતુલ્ય છે. બિટરીનું દૂધ પણ સોળવાળા માટે સરસ છે.

મૂઝાળાચાતુરિણા સેકે પાને ચ યોજયેત્ । ( ચરક )

અર્થાત્ ઉદરરોગીઓ માટે આદ્ય પશુના મૂત્ર પીવા માટે તેમ શેક કરવા માટે યોજવાં. જામૂત્ર રચ્ય છે, મૂત્રક છે, એમાં સાર છે.

એટલે કે આ દરદમાંથી જો ગયતું હોય તો અત્રનો મદંતર ત્યાગ કરવો, મીઠું ગિલકુલ ન લેવું અને કેવળ દૂધ ઉપર રહેવું.

हित हि उदग्निं पयः ।

सर्वं धातुक्षयांतीनां देवानाममृतं यथा ॥

અર્થાત્ જલોદરવાળા માટે દૂધ એ અમૃત છે. દેવોને જેમ અમૃત તેમ સર્વ ધાતુઓથી ક્ષીણ થયેલા ઉદરરોગીઓ માટે દૂધ છે.

દરેક ઉદરગા ત્રિદોષશમન ચિકિત્સા જ કરવી જોઈએ; કારણ કે મોટે ભાગે બધા દોષોથી જ ઉદર ઉત્પન્ન થાય છે.

## ૭૦ એપેન્ડીસાઈટીસ

અત્રપ્રુચ્છશોથ

મહાભાણએ આ દરદ માટે આપરેશન કરાવ્યું ત્યારથી આ દરદ વિશે લોકો કંઈક જાણતા થયા છે.

એપેન્ડીસાઈટીસ એ અંગ્રેજી શબ્દ છે અને એનો અર્થ આંતરડાના પૂંછડાનો સોજો એવો થાય છે. આંતરડાનું પૂંછડું એ ગાંઠીને ધણીને હસતું આવડે; પરંતુ આંતરડાને એક નાનુંશુ ટચલી આંગળીથી ખસી પાતળું એવું પૂંછડું છે નાના આંતરડાં ન્હાં પૂરાં થાય છે અને મોટાં શરૂ થાય છે તે મંથિના ભાગ આગળ આ પૂંછડું આવેલું છે. અંગ્રેજીમાં આને 'એપેન્ડીક્સ' કહે છે.

અને એનો સોળો એટલે એપેન્ડીસાઈટીસ. આ અવયવ તદ્દન નકામો, પ્રયોજન વિનાનો છે એમ વિદ્વાનો માને છે. વિદ્વાનો માને છે કે મનુષ્યનો વિકાસ વાંદરામાંથી થયેલો છે અને વિકાસક્રમે વાંદરાનું મોઢું પૂછકું દૂકું ચર્ચ ચઢને હવે આ નહિ જેનું-નાનુંયું-પૂછકું રહી ગયું છે. આપણે વાંદરા હતા તેનું આ ચિહ્ન હશે ?

આ અવયવનું પોલાણ એક નાની દિવામળી જેટલું છે. આનો એક છેડો આંતરડાંમાં જિતરે છે 'આંતરડાનો મળ' નો આ પોલાણમાં પેસીને, જોડો જિતરે છે તો મળને 'બહાર' નીકળવાનો બીજો રસ્તો ન હોવાથી અંદર ને અંદર રહે છે. વખત જતાં મળ સડે છે, ગંધ મારે છે, એ અવયવમા સોળો આવે છે. આ સોળો એ જ એપેન્ડીસાઈટીસ.

### કારણો

દાંતના દરદવાળાને, કાવમની બદલજમિયાત રહેતી હોય તેવા માણસોને, કબજિયાતવાળાઓને, ઇન્ડ્યુએન્સિયા, મંથિવા, ત્રિદોષ, વિષમજ્વર વગેરે રોગોવાળાઓને તેમ જ જમીને જેને આફ્રિકામાં દોડવાનું હોય છે તેવાઓને, શરીરનો બાધો જેનો નમળો હોય તેવા સુકલકડીઓને આ રોગ થાય છે.

**નિશ્ચયરોગો.**—આ રોગ થવાથી જોડેજોડ બીજા પણ અગત્યના રોગો થવા પામે છે :—

- (૧) એપેન્ડીક્સની બરાબર નીચે સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રીઅંડ એટલે "ઓવરી" આવેલી છે તેથી એપેન્ડીક્સનો સોળો સ્ત્રીઅંડમાં જિતરે છે
- (૨) મૂત્રપિંડમાંથી નીકળી મૂત્રાશય તરફ જે પેશાબની મૂત્રપિંડની નળી જાય છે તે પણ બરાબર એપેન્ડીક્સની નીચે ચઢને જાય છે; તેથી તેનો પણ સોળો થાય છે, તેથી પેશાબમાં જરા લોહી પડવા પણ સંભવ છે.
- (૩) સારણુમાં જિતરે છે તો ત્યાં ફણગો પણ થઈ વાર આંતરડાંની જોડેજોડે જિતરે છે અને તેથી તેનો સોળો આવે છે. સોળો આવ્યા પછી સારણુમાંકે ઉપર ચડવાને મુશ્કેલી નડે છે.

- (૪) આ ફ્લુગાને સોજો આવતાં તેનાથી થોડે દૂર આંતરડાંમાં પણ સોજો આવે છે. તેથી મળનું આગળ ધપવાનું બંધ પડી જાય છે. એમ કરતાં કેઈ વખત આંતરડાંમાં કચ્ચલી પડી જાય છે, અગર ગૂંચ પડી જાય છે, અગર વળ ચડી જાય છે.
- (૫) ફ્લુગાની લોહીની નસોમાં ગદુ સોજાથી લોહી જામી જાય છે, અને તે ગંઠાયેલા લોહીના લોચા નસોમાંથી નીકળી શરીરના લોહીમાં ફેરે છે. આવું થાય છે તો, અને મગજમાં ને લોચામાંથી એકાદ લોચો પહોંચી જાય તો, ત્યાં એકાદ બારીક કેશવાદિનીનું રક્તાભિસરણ બંધ થતાં ત્યાં તેનું લોહી પહોંચતું બંધ થાય ત્યાંનો મગજનો ભાગ મરી જાય છે અને સડવા માંડે છે. આવું થતાં જ માણસનું મરણ નીપજે છે કેટલીક વખત નસોનું લોહી ન જામી જાય અને નસો જાતે જ અરમદ થઈ જાય તોપણ દરદીને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. \*

### ચિકિત્સા

શરૂઆતમાં એપેન્ડીસાઇટીસ રહે છે અને કુંટીની પાસે દરદ થવા માંડે છે. એપેન્ડીસાઇટીસ સ્થાન કુંટીથી ચાર આંગળ દૂર જમણી તરફ છે. ત્યાં દાખવાથી અસહ્ય દરદ થાય છે. ઝાડો ઠપજ રહે છે, તાવ પણ આવે છે, દરદી પગ વાળીને પડી રહે છે. ખાવાનું ભાવતું નથી, મન એ દુખાવામાં જ પડેલાયેલું રહે છે.

### ઉપાયો

એપેન્ડીસાઇટીસ ખરું સ્થાન જાણી ત્યાં આગળ જ નો અસહ્ય દુખાવો થતો હોય તો એપેન્ડીસાઇટીસ છે એવો વહેંચ જાય છે. દરદીને અંધુર્ય આરામ લેવા કહેવું, દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર ગેડ કરવો. બધોકાં હોય તો દિવેલનો રેય આપી દેવો અગર

બસિત આપવી. ખાવાનું ગંધ કરવું અને કેવળ દૂધ અથવા ફળના રસ ઉપર રહેવું. ખોરાક બિલકુલ ન લેવો.

શિવા-ક્ષાર-પાચન, દ્વિસમાં ત્રણ વખત લેવું. ચણાનો ક્ષાર પાણીમાં મેળવીને પીવાથી પણ આરામ મળે છે. દૂધમાં બસિત, ફળનો રસ અને એક-આજ આ દરદની દવા છે. એ ત્રણ દ્વિસમાં સાધારણ રીતે મરી જાય છે.

જો બેત્રણ દિવસમાં કંઈ પણ ફેર ન જાણાય તો પછી એક્સ-રેથી પરીક્ષા કરાવવી હિતાવદ છે. એક્સ-રેની પરીક્ષાથી રોગનો સારો નિર્ણય થાય છે.

એક વખત એક મોઝીને એપેન્ડીસિસ ઉપર સખત દુખાવો બિપડો હતો. મેં તેને ૩-૪ દિવસ સુધી હમેશાં બસિત આપી હતી, ફળના રસ ઉપર રાખ્યો હતો અને દવામાં બે વખત ચણાનો ક્ષાર અને બે વખત શિવાક્ષારપાચનનાં પડીકાં આપ્યાં હતાં. આ દરદીને ૩-૪ દિવસમાં પૂર્ણ આરામ થઈ ગયો હતો.

સૂચના—જો ૨-૩ દિવસ દવા કરવાથી કંઈ પણ આરામ ન જાણાય તો હોશિયાર ડોક્ટરની સલાહ લેવી. આપરેશનની જરૂર જ હશે તો દવાથી દુખાવો નહિ દેવાય. સખત તાવ અને દુખાવો બંને હોય તો અંદર સખત પાક હોવાનો સંભવ છે. કોઈ વખત અમુક અમુક અંતરે આવો દુખાવો બિપડો છે. આવા કેસોમાં પણ શસ્ત્રવૈદની સલાહ લેવી સારી છે. દૂધમાં, ૩-૪ દિવસમાં દવાથી શહત ન મળે તો પછી તુરત જ એક્સ-રે માટે જવું અને જો ડોક્ટર સલાહ આપે તો આપરેશન કરાવી કાઢવું.

## ૭૧ મલમપટ્ટા

ગડગૂમડ માટે

લીમડાના પાનનો રસ તો. ૨૦ અને તલનું તેલ તો. ૧૦  
 ખન્ને લોખંડની કઢાઈમાં ઉકાળવાં. જ્યારે એકબું તેલ રહે એટલે  
 ફીણ આવશે. તેલ પાક્યું છે કે નહિ તેની નિશાની એ છે કે  
 તેલનું ટીપું અગ્નિમાં નાખી જોવું. જો પાણી અંદર હશે તો અવાજ  
 થશે, તેલ એકબું હશે તો અવાજ બિલકુલ નહિ થાય પછી આ  
 તેલમાં મીણુ તોલા ૨ નાખવું. ઘુરત જ તે ઝાગળી જશે. મીણુ  
 તેલમાં મળી જાય એટલે નીચેની દવાઓનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ અંદર  
 નાખવું:—રાજ તોસો ગા, બેરજો તોસો ગા, લોખાન તો. ગા,  
 રસકપૂર તો. ગા, મેરચુયુ વાલ ૧, દિરાદખણુ તો. ગા, બોદાર  
 તો ગા, સિંદૂર તો. ગા—દવા નાખીને હલાવતા જવું. જ્યારે  
 કાળો રંગ પડી જાય ત્યારે ચૂલા ઉપરથી ઉતારી લઈ ઠરવા દેવું.  
 હર્ષા પછી કાચની જરણીમાં આ મલમ ભરી લેવો આ મલમની  
 પદ્ધતિ મારવાથી ગમે તેવાં ચાંદાં, પાકાં અને ગૂમડાં મટે છે. ગૂમડાં  
 ફૂટ્યા પછીથી આ મલમ લગાવવો. ગૂમડાં ફેડવા માટે પણ આ  
 મલમ કામ આવે છે. ગમે તેવાં ખરાબ ચાંદાં અને ધારાં તેમ જ  
 ગૂમડાં માટે આ મલમ સરસ છે

ગૂમડાં ફેડવા માટે—માધારણુ રીતે ઘઉંના લોટની પોટીમથી  
 ગૂમડાં ઉપર શેક કરવો. પોટીસ બાંધવી. પોટીસમાં થોડું મીઠું, કાંદાનું  
 દસુંબર અને સાથુનો છોલ નાખવો. આ પોટીસ વડે શેકીને પછી

પોટીસ બાંધી દેવાથી ગૂમડાં ફાટી જશે. કેટલીક વખતે ગાંઠો નથી ફૂટતી તે વખતે ઉપર ચિત્રાનું મૂળ ધરીને ચોપડવું. ગૂમડાં ફેલાવા માટે સમુદ્રશોષ (વરંધારો)નું પાન (લીલો ભાગ ગૂમડાં ઉપર રાખવો) બાંધવાથી ઘુરત જ ગૂમડું ફૂટી જાય છે. આ જ પાન બાંધું-એટલે મખમલ જેવી ઘોળી સપાટી હોય છે તે ભાગ-બાંધવાથી તે ગૂમડું ફાટી પથ્થુ જાય છે. બલભલા ન ફાટતાં ગૂમડાં અને ધારાં આ પાનથી અદ્ભુત રીતે સારાં થઈ જાય છે. એક નાના છોકરાને પીડ ઉપર ખભા સુધી ફેલાયેલું બારે ગોડ થયું હતું. મને તો ક્ષયના ગૂમડાનો વહેમ આવ્યો એટલે મરકારી ડોક્ટર પાસે જવા મેં દરદીને કહ્યું. દવાખાનામાં ડોક્ટરે તે કાંધું-ખૂબ પરુ નીકળ્યું. પછી બહુ દિવસ સુધી અંદર વાદ, પટ્ટી વગેરે લગાવી પણ ન મટ્યું. પછી ડોક્ટરનાં પત્નીએ સમુદ્રશોષનું પાન ત્રાપરવા ડોક્ટરને કહ્યું અને પાન આપ્યું. ૪-૫ દિવસમાં તો આશ્ચર્યકારક રીતે ગૂમડું સાફ થવા માંડ્યું. આ પછી તો એ ડોક્ટરે કેટલાયે દુષ્ટ માંદાં અને સ્તન ઉપરના વ્રણોમાં એ પાનનો ઉપયોગ કર્યો અને સરસ પરિણામ જળ્યાયું. દરેક ધરના વાડામાં આ સુંદર વેશ નો ઉછેરવામાં આવે તો ધરને દીપાવશે અને અનેક લોકોને આ પાન ખપ આવશે. પાન એટલા સુંદર થાય છે અને ફૂલ પણ સુંદર આવે છે. આ પાનનો બહોળો ફેલાવો થવો ધટે છે.

કમરનો દુખાવો, પાંસળામાં ફૂલ વગેરે માટે મલમ  
સિંદૂર મલમ

વિશાલતી ગમના મલમની લાકડી મળે છે તે લાવવી. તેના પરનો કાગળ ઘોળને સાફ કરવો. મલમની લાકડી નો પારીરની હોય તો નવટાંક સિંદૂર લેવું. પ્રથમ આપણે હાથે તેલ લગાવી એક મોટી યાળીમાં પણ તેલ રેડી ગમનો મલમ હાથ વડે શીલવો.



જેમ જેમ શીણાય તેમ તેમ તેમાં થોડું થોડું સિંદૂર અંદર નાખીને શીણતા જવું. ધીરે ધીરે તમામ સિંદૂર અંદર મીઠાવી દેવું. પછી આ મલમને ડબીમાં ભરી લેવો. આ મલમની પટ્ટી મારવાથી પાંમળાંનો દુખાવો, કમરનું રોગી જવું, કમરમાં શ્વળ વગેરે મારું થાય છે.

## હિંગુલ મલમ

પાયુના દુખતા સાંધા માટે-હિપરના જ મલમમાં હિંગ-જોડ મિલાવી પટ્ટી લગાવવાથી વાયુથી દુખતા સાંધા મટે છે. આ મલમ ગાંઠને પકવી, ફોડી તથા ફૂલી નાખે છે; કારણ હિંગજોડમાં પારો આવે છે અને પારો ગૂમડાં ફોડવા માટે સરસ કામ કરે છે.

## ૭૨ ખસ-ખરજીવું-દાદર

ખસ, દાદર, ખરજીવું અને ખીજ ચામડીના રોગો, લોહી બગડવાથી થાય છે. આ બધા રોગોનો ચેપ લાગવાથી પથ્થ ખીજને આ રોગો થાય છે.

આ રોગોમાં અમ્મનાનો અલાવ હોય છે, ખરાબ ખોરાક અને પ્રત્યેક લાગ ખરાબર ધોષને સાફ ન રાખવાની આપણી કુટુંબ પથુ આને માટે જવાબદાર છે. આ ત્રણે રોગમાં લાગુ પડે એવી દવા-મારા મિતુભવની-નીચે આપવામાં આવી છે. આતુ નામ મેં દફૂલ ચુલ્હી રાખ્યું છે.-

પારો તોલા ૨, ગંધક તોલા ૬, રસ્તકપૂર તોલા ૨૫, મનશીલ તો. ૪, ગ્રીક ઓક્ષાઈડ તો. ૪, ખેરીક તો. ૪, ખેદાર તો. ૪.

કપિલો તો. ૪, ખદિરસાર તો. ૩, ગોરધુધુ તો. ૨, રાગ તો. ૪, સિંદૂર તો. ૪, શેરી લોખાન તો. ૪, બાબચી તો. ૫, ખડિયોખાર તો. ૫, કુંવાડિયાનાં મીંજ તો ૫, કપૂર તો. ૪.

પ્રથમ પારો અને ગંધક બન્નેને ખરલમાં ઘૂંટવાં. બન્ને સારી રીતે મગી જાય તે બાદ આ બંધી દવાઓનું સૂક્ષ્મ વલ્લમાળ ચૂર્ણ ખરલમાં નાખી ખૂબ ઘૂંટવું. પછી શીશીમાં ભરી લેવું.

ખસમાં ધૂપેલ માથે અથવા કુણ્ઙિયા તેલમાં કાલવીને ચોપડવા આપવું.

ખરજવામાં ધોયેલા ઘી સાથે ચોપડવા આપવું.

દાદરમાં સિંજુના રસમાં આપવું.

આ સરસ દવા છે. દાદર, ખસ, ખરજવું વગેરે મટી જાય છે.

ખસ માટે બીજી દવા:—પાન ખાવા માટે આપણે જે ચૂનો વાપરીએ છીએ તેવો ચૂનો તોણા ૪, ગંધક તોણા ૪ અને ઉકાળેલું સ્વચ્છ પાણી તો. ૩૫—આ ત્રણેય વસ્તુને ઉકાળવી. બ્યારે વીસેક તોણાને આસરે પાણી બાકી રહે ત્યારે હંકું પડે કપડા વડે ગાળી લેવું. થોડી વાર ઠરવા દેવું. એથી કાળાશ પડતો કાટો છુધે ખેસશે. ઉપરનું પાણી ગાળી લેવું અને શીશીમાં ભરી લેવું. સોનેરી રંગનું પ્રવાહી થશે. આ પ્રવાહી ખસ ઉપર લગાવવાથી તુરંત જ ખસની જગનરા, ખુજલી વગેરે નરમ પડી જાય છે. \* ખસનો ફાસ્લો નીકળનાં જે અસહ્ય વેદના થાય છે, ફાસ્લો નીકળ્યા પછી જે વેદના થાય છે—ને વખતે આ દવા લગાવવાથી તાત્કાલિક આરામ જણાય છે. આંદાં પડ્યાં હોય તે ઉપર આ દવા અત્યંત લાગે છે.

\* "May cure itch in half an hour when applied after a warm bath."

(Materia Medica & Therapeutics by R. D. Ghosh  
Ninth edition, p. 293.)

દાદરની દવા—કુવાડીઆના મીઠાને વાટીને વસ્ત્રગાળ કરી લેના આ દવા વિંજુના રમમા કાવળીને ચોપડવાથી સાધારણ દરાજ મરી જાય છે ઘણા ઉપર અજમારી જોયેલી છે બહુ વખતની જૂની દાદરમા કાયદો નથી કરવું

ફૂતરી ઘાસનો ગસ લગાવવાથી દાદર મટે છે

ખરજી—ખરજી એવું હકીલુ દરદ છે કે એને માટે કોઇ રામનાથુ ઇલાજ છે જ નહિ એકને જે દવાથી મટે છે તેનાથી બીજાને મટવું નથી ખરજીવા ઉપર એક સાદ પાટો ગાધી દેવો આ પાટો ૮-૧૦ દિવસે છોડવો પાટા ઉપર પાણી કે ધૂળ ન પડવા દેવા આવા એકલા પાટા બાધવાથી ખરજી સારુ થઇ ગયેલું મે જોયું છે. ખરજીવા ઉપર પાણી ન લગાવવું જોઇએ આવા કારા પાટા જ લગાવવાથી ૩-૪ પાટામા ખરજી મરી જાય છે

કોરુ (ફૂલું નહિ એવું) ખરજી હોય અને બહુ વખતનું હોય તો ત્યા આગળ જળો લગાવરી જળો અશુદ્ધ લોહી ચૂસી લેજે. પછી ઉપર લીમડાના પાનનો પાગે રાખવો. બીજે દિવસે આગળ જે દદ્રૂમ ચૂર્ણ બતાવ્યું છે તે ચોપડવું પારદાદિ મસાહુર ઘૂત અને સિંદૂરાદિ મલમ પલુ કેટલીક વખતે ઉપયોગી નીવડે છે સાધારણ ખસમા ઝીક, મોરીક, આનડોફોમની મયમ પશુ મારુ કાર્ય કરે છે

આ બધા બાજુ ઉપચારો ચાલતા હોય ત્યારે ખાવામા ખટાશ મિતકુલ ન લેવી કઠોળ ન ખાવા દૂધ, ફળ સીંચોતરી ખૂન લેવા. રેય લઇને પેટ સાફ રાખવું મજિબ્તાદિ ક્વાય અથવા શુદ્ધ ગંધક લેવો એ વખત ઝરમ પાણી અને કાર્બોનિક સાબુથી નાહવું સૂર્યના તાપમા ૧-૨ કલાક શરીર ખુલ્લું રાખી કરવું લોહી માફ કરવા માટે ઉપવામ અને ફલાહાર અને નમ્તિ મરસ છે લોહી સાફ થશે એટલે આ દરદો જાનવી મટશે

## ૭૩ બળવું-દાઝવું

ધૂણી જે વાર દાઝવાના અને બળી જવાના અકસ્માતો થાય છે. આવે વખતે શું કરવું જોઈએ તે આપણામાના ઘણા જાણતા નથી.

અમિથી જો મહેજસાંજ દાઝ્યા હોઈએ તો તો સાધારણ તેજ લગાડવાથી સારું થઈ જાય છે. પરંતુ કેટલીક વખતે વધારે દાઝવાથી ચામડી લાલચોળ થઈ આવે છે અને શરીરે ફેફસા પડે છે; અને તેથી પણ વિશેષ દાઝ્યામાં આવ્યું હોય તો ચામડી બળી ગયેલી હોઈ મોટું લાકું ત્યાં પડી રહે છે.

શરીરનો ઘણો ભાગ જો થોડો દાઝી ગયેલો હોય તો ફિકર નહિ પરંતુ થોડો ભાગ જો વધુ દાઝી ગયો હોય તો ખરાબ અસર થાય છે. વળી બીજા ભાગ કરતાં છાતી અને પેટ ઉપરની ઘણી ચામડી થોડી બળે તો તેની વધુ ખરાબ અસર થાય છે. દાઝ્યાથી શરીર ઉપર જે અસર થાય છે તેના ચિકિત્સા ત્રણ પ્રકારના છે. દરદી ઘણો દાઝ્યો હોય તો પહેલે દિવસે દરદી મૂળે છે, ગભરાય છે, તેનું શરીર ઠંડું પડી જાય છે અને ગભરામણમાં વખતે બેશુદ્ધ ચર્મ મરી પણ જાય છે. દરદી જીવે તો બીજે દિવસથી દાઢને લીધે તેને તાવ આવે છે, દાઝેલો ભાગ પાકીને છૂટો પડે છે એકાદ અડવાડિયાના માળામાં, દોષ વખત, ફેફસાં અને આંતરડાંના દાઢથી મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે. જો આ બધો

વખત દગ્દી બચી ગયો તો પછી ધીમે ધીમે રૂઝ આવી જાય છે અને ધણી અશક્તિ લાગે છે, પણ ધીરે ધીરે સાગ્ને થઈ જાય છે

## ઉપાયો

- (૧) સખત દાઝ્યો હોય અને સખત વેદના થતી હોય તો બેન્ડી પાણી સાથે આપવી તાવ આવે તો હલકો જુલામ આપવો દરદીને જેમ અશક્તિ આવતી જાય તેમ તેને સારો ખોગક, દૂધ, ઇંડા, બેન્ડી વગેરે આપવું
- (૨) દાઝી મચેલા ભાગ ઉપર ઓસડ લગાડવાનો મુખ્ય હેતુ તો એ છે કે તે ભાગને હવાના મસર્ગથી બચાવવો હવાના સ્પર્શથી જલદી પાક થઈ આવે છે સાધારણ દાઝ્યામાં તેવ લગાવવાથી આરામ થઈ જાય છે ફેલલા થયા હોય તો તેને ફેડીને પાણી કાઢવું, પણ એ ચામડીને ખસેડવી નહિ એની ઉપર રાળનો મલમ લગાવવો દાઝ્યા ઉપર રાળનો મલમ ઘણું સારું કામ કરે છે રાળનો મલમ તૈયાર ન હોય તો ચૂનાનું નીતરું પાણી અને તલનું તેલ (બળસીનું તેલ હોય તો ઘણું સારું) સરખે વજન લઈ, થાળીમાં હાથ વડે તેને ફીણી સફેદ મયમ જેવું થશે તે એક કીણા મનમલના વપડા ઉપર લગાવી દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાવવું આ ચૂનાના પાણી અને તેલનો મયમ બહુ સારું કામ કરે છે તેથી કડક પણ સારી વળે છે અને લીસાટને લીધે પાટો ચોટી રહેતો નથી વારંવાર આ મલમ ચોપડ્યા કરવાથી સારો ફાયદો જણાય છે
- (૩) પિક્કિક ઓસડનું પ્રવાહી (૧ ઓસમા ૫ ટ્રેન) સારું કામ કરે છે, પરંતુ આ દવા બધા ગંખી શકે નહિ કારણ કે એને માટે લાયસેન્સની જરૂર રહે છે બોમ બનાવવામાં

આનો ઉપયોગ થતો હોવાથી આ દવા લાયસેન્સવાળા જ રાખી શકે છે.

- (૪) વેસેલીનને સારી રીતે ગરમ કરી લીધા બાદ તેમાં સહેજ ઝીંક અને બોરીક મેગ્નેશીયમ અનાવી લગાવવાથી પણ જલદી રૂઝ આવે જાય છે.
- (૫) આંગળાં દાઢી ગયાં હોય તો સોડાના પાણીમાં અથવા હાથમાં બોળી રાખવાથી વેદના કમી થાય છે.
- (૬) દાઢેલા ભાગ ઉપર એકલું ઘી અથવા મધ લગાવી શકાય. બાવળની છાલના ઉકાળાથી ઘોવાથી પણ જલદી રૂઝ આવે છે.
- (૭) ઐષ ઇલાજ કોપરેલનો છે. કોપરેલને ઉકાળવું અને તેમાં એક શેરે એક ચમચીપૂર બોરીક એસીડ નાખવું. તે ના હોય તો પણ ચાલે. કોપરેલને ઠંડું પડવા દઈ તેમાં બીજવેલું સ્વચ્છ ઝીણું વચ્ચે દાઢ્યા પર ઢાંકી દેવું અને તેને દર બે-અઢી કલાકે ફરી ફરીને પલાળવું. આથી દુઃખ વગર જલદી આરામ મરે.

## ૭૪ હડકવા

આપણા લોકોની દયા અજબ પ્રકારની છે. કૂતરાને કાઈ  
 રર આગળ પાળતું નથી અને હમેશાં બોજનમાંથી કૂતરા માટે  
 થોડોક ભાગ કાઢવામાં આવે છે તે તેને નાખવામાં આવે છે.  
 એંડું જૂડું મોટે ભાગે કૂતરાને મળે છે. તે ગમે તેવું ખાય અને  
 ગમે ત્યાં ગંદકી કરે છે. આથી અનેક કૂતરાં શેરીએ શેરીએ  
 ભટકતાં માલમ પડે છે. આવાં નધણિયાતાં કૂતરાં ખરેખર સમાજને  
 ભારે બોજરૂપ છે. કૂતરાં કાં તો ઘર આગળ પાળવાં જોઈએ, નહિ  
 તો તેને દાર કંવાંજ જોઈએ. આપણા લોકો કૂતરાંને નથી પાળતા  
 કે નથી મારવા દેતા. પરિણામે કૂતરાં હડકાયાં થાય છે અને  
 અનેકના જન લે છે. હમણાંજ હાંસોટમાં એક હડકાયું કૂતરું  
 નવ દશ જણને કરડી ગયું અને તે નવે ય જણને સુરત દવાખાને  
 દોડવું પડ્યું. તો એ એનાં મરણ થઈ ગયાં. કેટલી ઉપાધિ,  
 કેટલું દુઃખ, કેટલો સંતાપ ! મહાત્માજીએ હડકાયાં કૂતરાં મારવાની  
 સલાહ આપી છે તે તદ્દન વાજબી છે. એક કૂતરી સાધારણ  
 રીતે ૪-૫ બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. કૂતરીને પોતાને પેટ ભરીને  
 કાંઈ ખાવા આપતું નથી એટલે તે જ જૂખી મરે છે તો તેનાં  
 ૪-૫ બચ્ચાંનાં પેટ તો ક્યાંથી જ ભરાય ? પરિણામે અધમુવાં  
 કુરકુરિયાં દયાજનક રીતે ફરે છે. દયાનો ડોળ કરતાં સ્ત્રીપુરુષો  
 નથી તેને પેટ ભરીને ખવડાવતાં કે નથી તેને મારતાં. પરિણામે

રિખાઈ રિખાઈને તે મરે છે. આવી દવા તે દવા કહેવાય કે કેમ તે જ માને સમજાતું નથી.

કૂતરાને હડકવા ધાય છે. આ એક જાતનું દરદ છે. આ દરદનાં જાંતુઓ થાય છે. હડકવા ચયા બાદ કૂતરાના ગોમાંથી લાળ પડ્યા કરે છે, તે ગમે તેને કરડવા દોડે છે. આમથી તેમ તે ભડકી ભડકીને દોડ્યા જ કરે છે. વખતે તે ઊલટી પણ કરે છે. આ ઊલટી ચેપી હોય છે. માટે આવી ઊલટી જોતાં વાંત જ તેની ઉપર આસતેલ છાંટીને તેને બાળી નાખવી જોઈએ. નહિ તો આ ઊલટી ઉપર પગ પડશે અને ચેપ બીજાને લાગશે. કૂતરું કરડ્યા વિના પણ હડકવાનો રોગ લાગુ પડે છે \* તેમાં આતું જ કંઈ કારણ હશે એમ મનાય છે.

ફક્ત કૂતરાને જ નહિ, શિયાળ, જરખ, ખિસાડી, સરાસાં વગેરેને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે.

હડકાયું જાનવર અથવા કૂતરું માણસને કરડ્યા પછીથી પંદર દિવસથી ૭ મહિના સુધીમાં તે જોને કરડણ હોય તેને પણ હડકવા આવે છે. દરદી આમતેમ દોડે છે, શરીર અને માથું ગમે તેમ પછાડે છે, ઘાટો બેસી જાય છે, ગમે તેમ બોલે છે. આપણે બહે અતિ ધીમે બોલીએ પણ તેના કાનમાં તો જાણે ભયંકર અવાજ થયો હોય એમ તેને લાગે છે. દરદી પાણી જોઈને બડકે છે એટલે મંદકૃતમાં હડકવાને “જલગ્રાસ” નામ આપેલું છે. આંખની કાકીઓ ગોળગોળ ફર્યા કરે છે. દરદીના મગમાં સોને

\* “An outbreak of Rabies in Trinidad without history of bites & with symptoms of acute ascending Myelitis.” by E. Weston Hurst B. Sc; M. D. and J. L. Pawan M. B. (Edin). D. P. H.

(Lancet, sept. 19, 1931 p. 622.)



આની જાત છે મોજને લીધે ખરાબ પીનાણું નથી જડણું મધ  
થઈ જાય છે આ દર્દ વગેરે છે નો દરદી મરી જાય છે

### ઉપાયો

આ લાલકર રોગ માટે કોઈ પણ દવા છે જ નહિ  
ફક્ત હડકંવાની રસી જ તેને માટે અકસીર છે મનનાર તરફના  
વૈદ્યો પાસે હડકંવાની સારી દવા છે તે લોકો ધન્ય કેમો માગ  
જો છે, પરંતુ સાધારણ રીતે આ માટે કોઈ ગમબાણું દવા છે જ  
નહિ કેટલાક વૈદ્યો શંખુખાના મૂળિયા, કેટલાક થતુરાનો રમ  
વગેરે અકસીર છે એમ જણાવ છે, પરંતુ તે વિશ્વસ્યોત્તમ નથી  
એકલે સૌથી મરસ ઈનાજ એ છે કે વડોદરા, સુરત, અમદાવાદ  
જેવા મોટા શહેરોની હોસ્પિટલોમાં જઈ ૧૫-૧૬ રસી લઈ લેવી  
મોટે ભાગે ૧૪-૧૫ રસીમાં તો દર્દ તદ્દન મારું થઈ જાય છે  
જે મહાન નરે આ અદ્ભુત શોધ કરી છે તે નરણું નામ  
પેશ્વોર છે તે ફ્રાન્સના વતની હતા આવા વીર પુરષો ખરેખર  
પ્રાત રમરણીય છે

પરંતુ રસી માટે જના પહેલાં આપણે અતિ અગત્યનું એક  
કાર્ય ધગ આગળ કરવાનું છે ફૂતરું કગડે કે તુરત જ એ ભાગને  
જંતુમ પ્રતિબંધી સારી રીતે ધોઈ કાઢનામાં આવે તો એપ ભાગવાનો  
ભય ઝમી થઈ જાય છે આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હડકંવા  
ફૂતગની લાગ અને જાનની ખૂમ જ એવી હોય છે હડકંવાનું  
ઝેર દાત વાટે નહિ પણ લાગવાને જ લાગે છે આ રોગનું ઝેર  
લોહી વાટે નહિ પરંતુ ગાંઠતણા વાટે શરીરમાં ફેરે છે માટે  
નવા આગળ ફૂતરું કરડણું હોય ત્યાં આગળ જગ પાણુ વખત  
ગુમાન્યા વિના ધગધગતો અગારો ચાપી દેવો દર્દી અને તેના  
સગાનહાવા આ વખતે આનામની કરી મૂકે પરંતુ દરદીના ભા  
ખાતર તુરત જ આ પ્રમાણે અગારો ચાપી દેવો હિતાવહ છે

જો ધરમાં કાર્બોલિક એસીડ હોય તો તે કરડયા ઉપર લગાવી દેવો. આથી જંતુ મરી જાય છે અને જંતુ મરી જાય એટલે એપનો ભય દૂર થઈ જાય છે. H.P. લોમ્બનથી (રસકપૂરના પ્રવાહીથી) આ ભાગ જરાજર ધોઈ કઢવાથી પણ જંતુ સાફ થઈ જાય છે. માટે રસી મુકાવવા જતાં પહેલાં આવી રીતે કંબ જરાજર સાફ કરી લઈ ઉપર સ્વચ્છ પાટો બાંધી દેવો. દેવના ન ચંપાય અને કાર્બોલિક એસીડ કે રસકપૂરનું પ્રવાહી પણ ન હોય તો મરચાંનો ત્રીણો ભૂકો કંબ ઉપર દાગી દેવો. ઘણા આ પ્રમાણે કરે છે અને તે જંતુઓ મારવા માટે જ હશે એમ હું માનું છું.

વળી જેમ અને તેમ જલદી હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે જતું જરૂરનું છે. કરડયા પછી ૨ થી ૬ ગાડવાડિયાંમાં હડકવાનાં ચિહ્ન દેખાય છે. કોઈ પણ ચિહ્ન દેખાય તે પહેલાં જો રસીઓ મૂકવામાં આવે તો જ ફાયદો થાય. પાછળથી મટવાનો મેળવ નહિ જોવો જ છે. સરકાર તરફથી કરેલા ધોરણ પ્રમાણે આ રસી મુકાવવાનો ગરીબ માણસો પાસે કંઈ પણ ખર્ચ લેવાતો નથી અને અત્યંત ગરીબ માણસને જ્યાં આવવા માટે મામલતદારને લખવાથી લાકું પણ મળી શકે છે.

## ૭૫ ઝરી ડંખા

### વિંછીના ડંખ

“પૂરમેઝનેટ ઓફ પોટાસ” નામની દવાને ઝીણી પાટી ડંખ ઉપર મૂકવી. આ દવા ઉપર સિંધુના રસનાં ૧-૨ ટીપાં પાડવાં. સિંધુ તાજાં ન મળે તો સિંધુનો એસીડ (સાઇટ્રીક એસીડ) અથવા ‘ ટારટરિક એસીડ ’ બજારમાં વેચાતો મળે છે તે લાવી મૂકી શીથીમાં ભરી રાખવો. આ એસીડ પેલી દવા ઉપર મૂકવો અને પછી પાણીનું ૧ ટીપું ઉપર નાખવું; એટલે શીણુ જેવું થશે, વિંછી ઊતરી જશે.

મીઠાનું પાણી આંખમાં મૂકવાથી વિંછી ઊતરી જાય છે. કાઠ વખત ‘ પેનકિલર ’ ચોપડવાથી વિંછી ઊતરી જાય છે. દૂંઝમાં, ડંખની વેદના સામે સામી બળતરા થાય એવી દવા ચોપડવાથી વેદના ઓછી થાય છે. વિંછીની અનેક દવાઓ છે, પણ નેમાંની ઘણીખરી ગુણુદાયક નથી.

અતિશય વેદના થતી હોય તો અફીણની પિચકારી મરાવવી. થોડુંક અફીણ ખાવાથી પણ ઠીક રાહત મળે છે. બાળકને અફીણ આપવું નહિ.

## ભરણીના ડાંખ

કાળી માટી (ઝીણી વાટેલી)ને પાણીમાં પત્તાળી ભરી લોપરી ડાંખ ઉપર મૂકવાથી સોજીને જીતરી જાય છે અને વેદના પણ કમી થઈ જાય છે.

શીળવા—શીળવા એ લોહીવિકારને લીધે થાય છે. માટે લોહી સુધરે એવી દવાઓ અને લોહીની ખટાશ દૂર કરે એવી જાતનો આહાર લેવો જોઈએ. દવામાં ગજોનો રસ અને દિવેલ લાગવાગટ એકાદ મહિના સુધી પીવું. શુદ્ધ ગંધક અને હરડે દૂધ માથે લેવી. ખટાશ, મરચાં, કડોળ, ખાવાં નહિ. ફળ ઉપર થોડા દિવસ રહેવાથી ઠીક આરામ મળે છે. ઝાડો બરાબર સાફ આવવો જોઈએ. ઝાડાની કળજિયાત હોય તો આંતરે દિવસે ઘસિત લઈ લેવી. શીળવાનાં લીમણાં ઉપર સરમિયું તેલ અને મરી ચોપડવાથી શીળવાની વેદના લાગતી નથી અજીર્ણના જ અવિકાર છે માટે પેટ સાફ રાખવું અને પેટ સાફ રાખવા માટે ફલાહાર અને દૂધ જેવી બીજી વસ્તુઓ નથી.



# નિબંધ આદર્શ

અદ્ભુત વૈદ્યક ગ્રંથ

લેખક

વૈદ્યરાજ બાપાલાલ ગરબડદાસ

વનસ્પતિનાં વર્ણન, ગુણ, ઉપયોગ, અર્વાચિન વિદ્વાનોના મત, પ્રાચીન મતસમાધાનના, ગંદિચતાનો નિર્ભય, ચરકના સમયથી તે આજદિન સુધીના વિદ્વાનોના અભિપ્રાયો ઇત્યાદિ જ્ઞેતું હોય અને વનસ્પતિ ગ્રંથોની તમામ હકીકત જાણવી હોય તો આજે જ આ પુસ્તક મંગાવો.

એક જ અભિપ્રાય

“આયુર્વેદના એકનિષ્ઠ વ્રજચારીના ખંત ને ઉત્સાહથી સંસ્કાર પામેલો આ નિબંધ આદર્શ ગુજરાતી વાક્યવર્ણુ અભ્યુત્થાનું રત્ન છે. એની પાછળ વનસ્પતિ પ્રતિ નૈસર્ગિક પ્રીતિનો, આયુર્વેદની પુનઃપ્રતિષ્ઠાના અદ્ભુત સ્વપ્નોનો અને સ્વપ્નસિદ્ધિ માટે અથાક વ્યયોગનો ઇતિહાસ છે...”

ગુજરાતનું એક પણ પુસ્તકાલય, એક પણ આયુર્વાજ્ઞ, આ અદ્ભુત મંગલિદોષનું નહિ હોય જોઈએ. આધ્યાત્મિક પ્રેરણા માટે નેટલા શક્તિ-ભાવથી આપણે ગીતાઈ, કુરાન કે અવસ્તાને ધરમા વસાવીએ છીએ તેટલા જ ભક્તિભાવથી શારીરિક વ્યાધિના નિવારણ માટે અને આર્થિક સંપત્તિના સંરક્ષણ માટે આ મંગળી ગ્રંથોના સ્થાપના થવી જોઈએ. એકલે હાથે આજુ સાહસ જર પાડવા માટે શ્રી બાપાલાલ વૈદ્યને અભાર અનેકાનેક અભિનંદન છે”

‘સૌરાષ્ટ્ર’ પુ ૭, અંક ૨૮

જો ભાગમાં—દરેક ભાગમાં રોપ૪—૮ સાર્વજનિક ૮૦૦—૮૦૦ પૃષ્ઠ.

જતાં દરેક ભાગની કિં. ૬-૮-૦ (ટપાલખર્ચ જુદું)

વૈદ્યરાજ બાપાલાલ ગરબડદાસ

હાંસોટ (વાયા) અંદોલકર



## આ જ લેખકનાં પુસ્તકો

૧	નિર્ધન આદર્શ લા ૧-૨	૧૩-૦-૦
૨	અભિનય કામસાત્ર	૨-૮-૦
૩	વૃદ્ધવૃદ્ધીની વનગતિઓ	૨-૦-૦
૪	વૈદ્યકીય કાવદાસાત્ર	૧-૦-૦
૫	વનગતિશાસ્ત્રી જયકૃષ્ણ ધંધજીનું જીવનચરિત્ર	૧-૮-૦
૬	કૌમારભૂત્ય	૦-૪-૦
૭	ધરમચ્યુ વૈદ્યક	૨-૦-૦

# સ ર સ્વ તી ગ્રન્થ મા ળા

ચો જ ના

ગૂજરાતમા જે જાગૃતિ આવી છે તેને પોષે, ટકાવે અને વધારે, દેશાભિમાન જાગૃત થાય તેમજ ગાંધીનિર્માણ કરવામા જોઈતા સદ્ગુણો ખીલે તે માટે જુદા જુદા દેશોમા થએલ ક્રાન્તિઓના ઇતિહાસ, ક્રાન્તિગરી મહાન પુરુષોના જીવનચરિત્રો, ઐતિહાસિક વાર્તાઓ, તેમજ ખેડૂતો, કારીગરો, મજૂરો અને સ્ત્રીઓ જે આજના જીવનમા કચગાઈ ગયેલ છે તેમના જીવનમા નવું ચેતન પ્રગટે એવું માહિત્ય આ ગ્રન્થમાળા દ્વારા આપવામા આવે છે

\*

વાર્ષિક પૃષ્ઠ મજ્યા ૭૦૦

સરમગ ૯ થી ૧૦ પુસ્તકોમા  
પેટલાક પુસ્તકો સચિત્ર પણ હોય છે

લવાજમ :

હિંદમા રૂ. ૨) પરદેશના રૂ. ૩  
પહેલું વર્ષ પાંચો રોટ કિ રૂ ૨૫૫  
બીજું વર્ષ " " રૂ ૨૫૫  
ત્રીજું વર્ષ " " રૂ ૨૫૫  
ચોથું વર્ષ ચાલે છે

- ૧ વીર વાનખભાઈ
- ૨ ગાંધીની વાતો
- ૩ અમેરિકાનું રાજતત્વજ્ઞ
- ૪ જાતકકથામંથ
- ૫-૬ ક્રાન્તિ
- ૭ ક્રાન્તિ ગરીબ
- ૮ '૧૮૫૭'
- ૯-૧૦ ઇટાલીનો સુક્રિયત
- ૧૧ ગરીબની હાથ
- ૧૨-૧૪ વીરની હાથ
- ૧૫ દારૂનિષેધ અને રાજગ
- ૧૬ ગાંધીકૃત [આદ્યમ]
- ૧૭ બાગેશ્વરીની દિગ્ગત
- ૧૮ પૂનરીને પગલે
- ૧૯ લાલ ટોપી
- ૨૦ ભારતદેશની વીગગનાઓ
- ૨૧ અયોધ્યા ઓદિયા
- ૨૨ લૂટાલું હિંદ
- ૨૩-૨૫ ૫૦ વર્ષ પછી-
- ૨૬ ગુફાનું કમળ
- ૨૭ ક્રાન્તિને માર્ગે
- ૨૮ રૂપિયાનું ઝાંડ
- ૨૯-૧ ગાંધીનિયારોહન
- ૩૨ રેકને ખાતર
- ૩૩-૪ પંદેરી મપડ મામે
- હરીશ્ચંદ્ર કેમ કંઘી
- ૩૫-૩૬ મારી કહાણી

પ્રસ્થાન કર્યાલય અમદાવાદ

# BHAVAN'S LIBRARY

BOMBAY-400 007.

*NB*—This book is issued only for one week till \_\_\_\_\_  
 This book should be returned within a fortnight  
 from the date last marked below :

Date	Date	Date
22 DEC 1989		
18 JAN 1990		
27 MAY 1991		
14 JUL 1992		
23 JUL 1992		
20 MAY 1995		
10 OCT 1995		
19 AUG 1999		



# ટોલ્સ્ટોય અન્યાવલિની યોજના

## યોજના

૧. આ અન્યાવલિમાં ટોલ્સ્ટોયની સર્વોત્તમ કૃતિઓ જ લેવામાં આવશે.
૨. આ અન્યાવલિ દશથી બાર પુસ્તકોમાં, લગભગ ૨૫૦૦ પાનામાં, અને બેથી અઢી વર્ષમાં પૂરી કરવાની કોશિશ કરવામાં આવશે.
૩. આ અન્યાવલિનું બે પુસ્તક ૨૦૦ કે તેથી વધુ પૃષ્ઠનું થશે તે પુસ્તક પાકા પૂંકાનું આપવામાં આવશે.
૪. આખી અન્યાવલિને અંતે ટોલ્સ્ટોયનું જીવન અને તેના અન્યોના સ્વતંત્ર અભ્યાસના ફળરૂપ એક ચરિત્રાત્મક તેમ વિવેચનાત્મક પુસ્તક આપવામાં આવશે.

## લેવાનું

૧. આ અન્યાવલિનાં પુસ્તકો અન્યાવલિના આદકોને પોણી કિંમતે મળશે. ટપાલ ખર્ચ આદકને સિર રહેશે.
૨. દર વર્ષે રૂ. ૫ થી વધુ કિંમતનાં પુસ્તકો (આદક તરીકે પોણી કિંમત ગણતાં) પ્રસિદ્ધ કરવામાં નહિ આવે. એટલે દરેક આદકે સરખાનમાં રૂ. ૫ મોકલી આપવા. એ રકમમાંથી બહાર પડતા પુસ્તકો વર્ષ દરમિયાન મોકલાશે.
૩. આ ઉપરાંત દરેક આદકે પ્રાચેસિક શીનો રૂ. ૧ ભરવો પડશે તે તેમને આખી અન્યાવલિ પૂરી થયે પાછો આપવામાં આવશે.

## પુસ્તકો

(૧) પ્રેમનો દલ (૨) સ્ત્રી અને પુરુષ (૩) કથાવલિ (૪-૫) નવો અવતાર [ Resurrection ] (૬) દષ્ટિપરિવર્તન [ નિનધા, લેખો ] (૭) દાપત્ય ને બીજી વાતો (૮) નાટકો (૯) આત્મકથા (૧૦) કળા એટલે શું ? (૧૧) ગામડામાં ત્રણ દિવસ વગેરે વગેરે.

- આ ઉપરાંત બીજાં હિતકર હશે તે પણ અપાશે.

અ સ્થા ન કા ચો લ ય : અ મ દા વા દ